

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO**

Tesis presentada por los Bachilleres:

Lima Rodríguez, Josseline Alessandra

Muñoz Villanueva, Daniel Claudio

para obtener el Título Profesional de

Licenciado en Psicología

Asesora:

Dra. Rivera Flores, Gladys Wilma

Arequipa- Perú

2019

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

*"EFECTO DE UN PROGRAMA DE CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA EN
ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO"*

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR los BACHILLERES

MUÑOZ VILLANUEVA, DANIEL CLAUDIO
LIMA RODRIGUEZ, JOSSELINE ALESSANDRA


Del Dictamen:

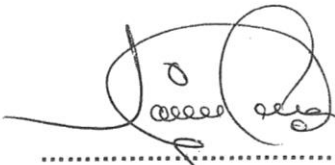
Aprobado. Pase a sustentación

Observaciones:

Ninguna.

Arequipa, 27 de Junio del 2019


DRA. GLADYS RIVERA FLORES


MGTER. JAIME LARA QUILLA

DEDICATORIA

A mis padres por todo el apoyo que me han brindado de distintas formas tanto en los momentos difíciles como en los de alegría, todo lo que he logrado es un reflejo de su esfuerzo y gracias a mis hermanos, para mí ellos son únicos y representan una forma de apoyo muy especial.

A mi compañera de tesis y amiga Josseline, por haber compartido este camino en busca de finalizar una etapa, por su optimismo, sus consejos y su perseverancia.

Al Dr. Tito Cuentas, gracias por confiarnos este proyecto y apoyarnos incondicionalmente, gracias por haber sido mi tutor, mi guía y mi amigo, siempre lo recordaremos con cariño, admiración y alegría.

Muñoz Villanueva, Daniel Claudio

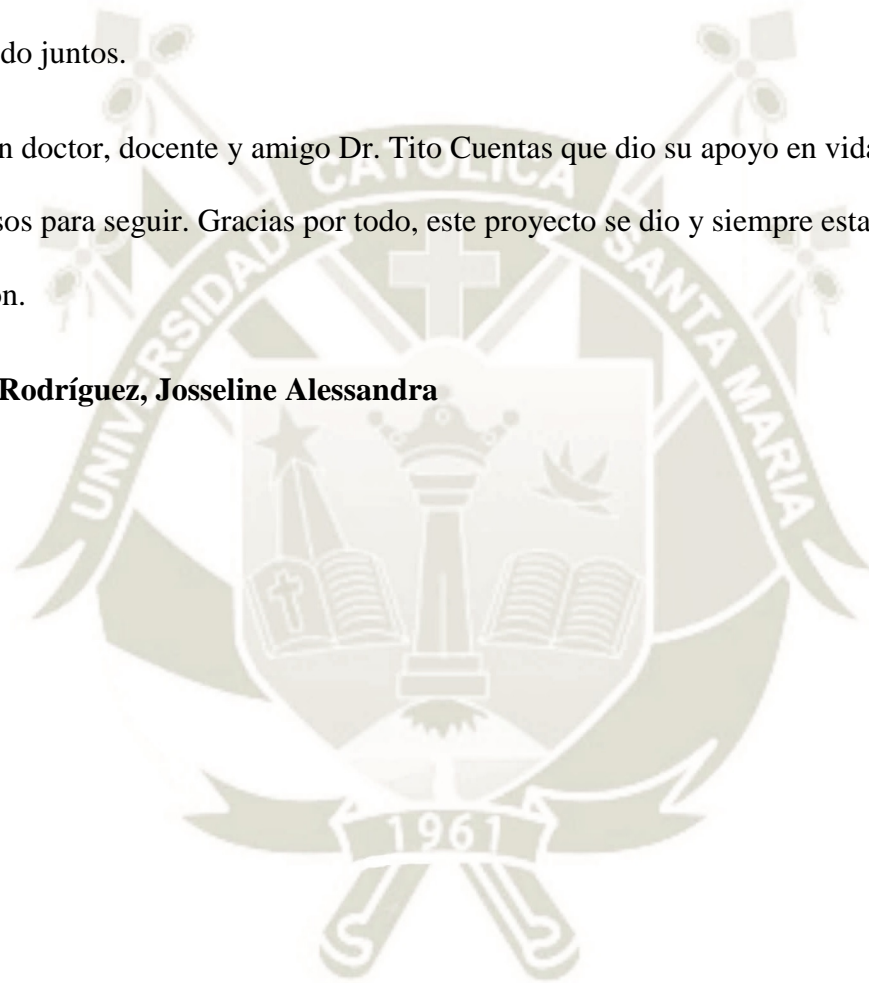
A Dios y mi todo por darme la fuerza de seguir adelante a pesar de las adversidades, nunca me sentí sola.

A mis padres por ser mi apoyo incondicional y mi guía en este camino, mi hermana que siempre ha sido mi motor a seguir.

A mi compañero de Tesis, Daniel gracias por la paciencia, tu amistad, por el tiempo invertido juntos.

Al gran doctor, docente y amigo Dr. Tito Cuentas que dio su apoyo en vida dándonos impulsos para seguir. Gracias por todo, este proyecto se dio y siempre estará en mi corazón.

Lima Rodríguez, Josseline Alessandra



RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo estudiar el efecto de un programa de construcción de la resiliencia en la resiliencia de 44 adolescentes de 3ero de secundaria de sexo masculino, de edades entre los 13 a 15 años. La resiliencia fue medida con el cuestionario Medición de Resiliencia y Competencia Social, el cual fue aplicado antes y después del programa. El Programa de Construcción de Resiliencia para Niños y Adolescentes (Resilience Builder Program for Children and Adolescents) de Alvord, Zucker, y Grados (2011) consistió en 30 sesiones dividido en dos unidades con 14 sesiones de trabajo y una de revisión cada una. Los resultados demuestran que los estudiantes participantes del programa incrementaron su resiliencia después del programa.

Palabras claves: Programa de Construcción de la Resiliencia, resiliencia, estudiantes de secundaria

ABSTRACT

The objective of this develop is to determine the effect of a resilience building program on the resilience of 44 adolescents in 3rd grade of male secondary school, aged between 13 and 15 years. Resilience was measured with the Measurement of Resilience and Social Competence questionnaire, which was applied before and after the program. The Resilience Building for Children and Adolescents Program of Alvord, Zucker, y Grados (2011) consisted of 30 sessions divided into two units with 14 work sessions and one review each. The results show that the students participating in the program increased their resilience after the program.

Keywords: Resilience Building Program, resilience, high school students

INDICE

RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
INDICE DE TABLAS	viii
CAPITULO I MARCO TEÓRICO.....	1
Introducción	2
Problema o Interrogante.....	4
Interrogantes Secundarias	4
Variable Dependiente. Resiliencia.....	5
Objetivos	5
Objetivo General	5
Objetivos Específicos:.....	5
Antecedentes Teóricos investigativos.....	6
Resiliencia.....	6
Características de la resiliencia	6
Factores protectores de la resiliencia	10
Ser proactivo	10
Autorregulación.....	11
Conexiones positivas.....	12
Reconocer Logros	14
Involucramiento en la Comunidad.....	14
Paternidad Proactiva	15
Adolescencia	16
Tipos de educación.....	17
Resiliencia en la adolescencia	18
Riesgos en la adolescencia	19
Hipótesis.....	20
CAPITULO II DISEÑO METODOLÓGICO.....	21
Tipo o diseño de investigación	22
Técnicas instrumentos aparatos u otros	22
Cuestionario de Medición de Resiliencia y Competencia Social.....	22
Validez y Confiabilidad	23
Programa de construcción de la resiliencia	23
Primera Unidad	24
Segunda Unidad	32

Población y muestra.....	41
Población.....	41
Muestra.....	41
Estrategias de Recolección de datos.....	41
Criterios de procesamiento de la información.....	42
CAPITULO III: RESULTADOS	43
Análisis de resultados.....	44
Discusión	59
Conclusión:.....	64
Sugerencias	65
Limitaciones	66
Referencias.....	67
ANEXOS	71
ANEXO 1 MEDICIÓN DE RESILIENCIA Y COMPETENCIA SOCIAL FORMATO ESTUDIANTE	72
PROGRAMA DE CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA: DESCRIPCIÓN POR SESIONES.....	75



INDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Comparación de los niveles del Factor “Ser Proactivo” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	44
Tabla 2 <i>Comparación de los niveles del Factor “Autorregulación” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	46
Tabla 3 <i>Comparación de los niveles del Factor “Conexiones Positivas” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	48
Tabla 4 <i>Comparación de los niveles del Factor “Reconocer Logros” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	50
Tabla 6 <i>Comparación de los niveles del Factor “Paternidad Proactiva” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	54
Tabla 7 <i>Comparación de los niveles “Resiliencia” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental</i>	56
Tabla 8 <i>Comparación de las medias aritméticas de los factores de resiliencia antes y después de programa</i>	58



CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

Introducción

La resiliencia evoca el fenómeno natural extraordinario y maravilloso del desierto de Atacama, en Chile, uno de los más secos y áridos del mundo. En Atacama basta que caigan apenas unas gotas de lluvia para que el desierto se cubra de flores. Es decir, aun en condiciones desfavorables, basta un poco de agua y humedad para que un desierto se transforme en un florido vergel (Barudy y Dantagnan, 2011) 1. Sin embargo, a diferencia de este fenómeno, la resiliencia humana es más bien un proceso, no una respuesta inmediata a la adversidad. El tiempo juega un papel importante para aliviar los dolores y sufrimientos y cicatrizar las heridas. Y, sobre todo la resiliencia no es un atributo personal sino el resultado de la interacción dinámica entre el niño o niña y su matriz social (Barudy y Dantagnan, 2011).

El ser humano está expuesto a diversas situaciones a lo largo de su existencia y si no logra afrontarlas satisfactoriamente se afecta negativamente su desarrollo y crecimiento personal. Al respecto, Ortigosa, Quiles, y Mendez (2003, citados por Vinaccia, Quiceno y Moreno 2007), señalan que cuando los adolescentes perciben que no pueden enfrentar sus problemas de forma eficaz, su comportamiento puede tener efectos negativos no solo en su propia vida sino también en el funcionamiento de sus familias y de la sociedad, por lo tanto, es importante tener en cuenta las relaciones entre los estilos de afrontamiento y otros factores como la clase social, el estrés previo, la edad, origen étnico o el género que directa o indirectamente influenciaran y modularan su calidad de vida dependiendo de la forma como perciba las situaciones.

Los adolescentes en América Latina conforman un 30% de la población total. Actualmente el comportamiento adolescente constituye una preocupación de la salud pública, por el número creciente de embarazos, por los matrimonios o uniones libres a

temprana edad, por participar en la actividad laboral, por estar involucrados en la explotación sexual por razones de abandono familiar, por ser partícipes directos e indirectos de la violencia y el maltrato en todos sus niveles y por la adquisición de enfermedades de transmisión sexual como el VIH/Sida, entre otros (Vinaccia, Quiceno y Moreno, 2007).

Los estudiantes de secundaria pueden afrontar situaciones adversas como el divorcio de los padres, pobreza, bullying, repitencia de grado, abandono familiar. Es por eso que se han generado programas para el desarrollo de las habilidades que refuerzan la resiliencia en distintos aspectos con el objetivo de potenciar el control de las emociones, actitudes y el modo que llevamos las relaciones con los demás.

Los adolescentes que son resilientes creen en su habilidad para afectar el curso de sus vidas y son más capaces a adaptarse a situaciones desafiantes y recuperarse después de experimentar dificultades e infortunadas (Alvord, Zucker, y Grados, 2011). La presente investigación busca mejorar la resiliencia mediante un programa de construcción de habilidades de la resiliencia en alumnos de nivel secundario. Se han tomado en cuenta las habilidades que conforman la resiliencia, las cuales están agrupadas en seis factores: ser proactivo, autorregulación, tener conexiones positivas, reconocer el logro, involucrarse en la comunidad y paternidad proactiva. El programa constó de 20 sesiones de aproximadamente 2 horas cada una, en las que los adolescentes trabajaron en actividades que promueven el desarrollo de los 6 factores anteriormente mencionados.

Nuestros resultados demuestran que los estudiantes que participaron del programa aumentaron sus niveles de resiliencia en el post- test, incluso observamos que alcanzaron a los alumnos que se encontraban en el nivel promedio o superior en el pre- test y en el

mejor de los casos llegando a sobrepasarlos; demostrando haber aprendido adecuadamente el dominio de estas habilidades.

Problema o Interrogante

¿Cuál es el efecto del programa de construcción de la resiliencia en los niveles de resiliencia de los estudiantes del nivel secundario?

Interrogantes Secundarias

¿Cuál es el nivel de cada uno de los factores de la resiliencia antes y después del programa?

¿Cuál es el nivel de Resiliencia de los estudiantes de secundaria antes y después del programa?

¿Cuáles son los puntajes más altos y más bajos en los factores de resiliencia después del programa?

Variable Independiente.

Programa de Construcción de la resiliencia

El programa de construcción de la resiliencia se aplica para promover relaciones e interacciones sociales satisfactorias y resiliencia, este programa consta de 30 sesiones divididas en 2 unidades de 15 sesiones cada una. Las sesiones desarrollan seis factores de resiliencia: Ser proactivo, autorregulación, conexiones positivas, reconocer logros, involucramiento en la comunidad y paternidad proactiva (Alvord, Zucker, y Grados, 2011).

Variable Dependiente. Resiliencia

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo. Implica el proyectarse a partir de la dificultad, de una situación difícil, negativa en algo positivo que facilita el crecimiento (Saavedra, Salas, Cornejo, y Morales, 2015). Alvord, Zucker, y Grados (2011) establecen 3 niveles de resiliencia: alta, media y baja para indicar el nivel de desarrollo en el que los participantes se encuentran en cada uno de los seis factores de resiliencia.

Objetivos

Objetivo General.

Determinar el efecto del programa de construcción de la resiliencia en los niveles de resiliencia de los estudiantes de secundaria

Objetivos Específicos:

Describir el nivel de los factores de resiliencia de los estudiantes de secundaria antes y después del programa.

Determinar el nivel de resiliencia global de los estudiantes de secundaria antes y después del programa.

Determinar cuáles son los puntajes más altos y más bajos en los factores de la resiliencia y competencia social después del programa.

Antecedentes Teóricos investigativos

Resiliencia

La Real Académica Española (2014) define a la resiliencia como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. En este sentido, Losada y Lautour (2012) afirman que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas. La resiliencia significa una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida, y construir sobre ellos (Suárez, 1995, citado por Acero, 2011).

Según Markstrom, Marshall y Tryon (2000, citado por Ahern, 2007) a pesar de que los conceptos de afrontamiento y resiliencia pueden estar interrelacionados estos han sido usados intercambiabilmente en alguna literatura, la resiliencia para algunos es sinónimo de afrontamiento y adaptación. Estos investigadores postulan que aquellos que afrontan de forma indirecta y utilizan estrategias y resolución de problemas potencian la posibilidad de que las dificultades de la vida sean resueltas de forma satisfactoria. En contraste, los estilos negativos de afrontamiento (ejemplo: Evitación y pensamientos ilusorios) fueron negativamente asociados con la resiliencia.

Características de la resiliencia

Como indican Olsson et al. (2003, citado por Becoña, 2006), el término resiliencia se ha utilizado para describir una sustancia de cualidades elásticas, la capacidad para la adaptación exitosa en un ambiente cambiante, el carácter de

dureza e invulnerabilidad y, más recientemente, un proceso dinámico que implica una interacción entre los procesos de riesgo y protección, internos y externos al individuo, que actúan para modificar los efectos de un evento vital adverso.

Block y Block (1980, citado por Becoña, 2006) propusieron conceptos del control del ego y ego resiliente que reflejaba adecuadamente el verdadero significado del ego, dando así a conocer que el ego tiene una propiedad a la elasticidad.

Desde el punto de vista psicoanalítico definimos la resiliencia como una metamorfosis subjetiva producto de la activación de un potencial que implica funcionar con la plasticidad necesaria para la creación de condiciones psíquicas nuevas (proceso terciario) que capturen y transformen el efecto traumático permitiendo desarrollar recursos nuevos, con la imprescindible existencia de vínculos intersubjetivos (Zuckerfeld y Zonis, 2011)

Desde la perspectiva socio-ecológica, la resiliencia se puede entender como la capacidad de un socioecosistema sujeto a algún tipo de stress (en el sentido más básico del término) o de cambio profundo (no necesariamente negativo) para regenerarse a sí mismo sin alterar sustancialmente su forma y funciones, en una especie de “conservación creativa” (Davidson-Hunt y Berkes, 2003, citado por Escalera y Ruiz, 2011).

En América latina ha sido posible identificar numerosos proyectos aplicados y cuidadosamente evaluados, así como grupos de pensadores que han llegado a elaborar una teoría latinoamericana de la resiliencia, con enfoques adecuados a esta realidad social. Otro hecho significativo es que numerosas instituciones, como universidades, ministerios, gobiernos y organizaciones no gubernamentales,

han incorporado los principios de la resiliencia, ya sea de una manera tácita o explícita. Hoy día, en gran número de cursos y maestrías para personal de salud y educación incluyen el tema de resiliencia entre sus contenidos. Particularmente el enfoque colectivo y comunitario que ha sido un aporte latinoamericano (Rodríguez, 2018).

La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción; es decir, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, es la capacidad de forjar un comportamiento vital positivo pese a circunstancias difíciles (Vanistendael, 1994, citado por García-Vesga y Domínguez de la Ossa, 2012).

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen o que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo (Rutter, 1992 citado por Rodríguez, 2009).

La resiliencia es una habilidad esencial en cualquier ámbito laboral, ya sea en empresas, negocios familiares, firmas de abogados, de seguros hasta inclusive en colegios. Esta se da en momentos de confusión, es importante saber que cuando se vea arrastrado por un evento adverso uno nunca volverá a ser el mismo. O se adapta o sucumbe; se transforma en una persona mejor o en una persona más amargada, sales reforzado o debilitado (Forés, 2012).

En la escuela europea se asienta la idea de la resiliencia como proceso de superación de la adversidad y, de manera específica de los trauma. Esta perspectiva cobra fuerza de mano de Boris Cyrulnik para quien “la noción de resiliencia trata de comprender de qué manera un golpe puede ser asimilado, puede provocar efectos variables e incluso un rebote” La resiliencia es concebida como una fuerza presente en todas las personas que necesitan de los demás para nutrirse y manifestarse (Forés, 2012).

Mientras tanto, la escuela latinoamericana continúa desarrollando los aspectos más prácticos de la resiliencia a través de modelos y programas que se centran principalmente en la resiliencia comunitaria. Este enfoque busca principalmente determinar las condiciones sociales, las relaciones grupales así como las manifestaciones culturales y valores comunitarios que están en la base del proceso resilientes colectivo (Forés, 2012).

La perspectiva holística de la resiliencia tiene como fin el mostrar la diversidad y complejidad de los procesos de la resiliencia, el carácter holístico de este modelo se concreta en dos aspectos fundamentales: por un lado, afirmar la universalidad de los procesos de la resiliencia, presentes en todos y en todo; por el otro lado busca el reconocimiento de que aun teniendo en cuenta la multiplicidad de los factores que intervienen está es mucho más que solo la suma de todas sus partes. Esta perspectiva incorpora la visión de la resiliencia como procesos dinámicos y diacrónicos, que se desarrollan dentro de marcos ecológicos, además considera la diversidad de los procesos y lo importante que es el marco narrativo (Forés, 2012).

El conocimiento de las dinámicas explicativas del proceso de construcción social de la resiliencia nos devuelve el protagonismo ante las situaciones adversas, y además nos informa, no solo cuales pueden ser las posibles vías o dinámicas de respuesta, en que características, recursos y habilidades individuales se asientan y cuál es la actitud más adecuada ante ellas, sino también cuales han de ser las condiciones sociales, las relaciones grupales y los aspectos culturales necesarios sustentados por cada comunidad (Madariaga, 2014).

En conclusión podemos afirmar que los seres humanos tenemos la capacidad para devenir resilientes y enfrentar los eventos negativos. De allí que la mirada de la resiliencia, su concepción teórica y la aplicación en programas y proyectos fue creciendo.

Factores protectores de la resiliencia

Basada en la revisión de la literatura de la resiliencia Alvord, Zucker y Grados, organizaron los factores protectores en seis amplios factores: Ser proactivo, autorregulación, conexiones positivas, reconocimiento de logros, involucramiento de la comunidad y paternidad proactiva (Alvord, Zucker, y Grados, 2011).

Ser proactivo

La proactividad es la actitud en la que el sujeto asume el pleno control de su conducta de modo activo, lo que supone tomar la iniciativa y desarrollar acciones creativas y audaces para generar mejoras. Es asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan, decidir en cada momento que queremos hacer y como lo vamos a hacer. Una persona proactiva tiene

energía positiva, es responsable de su vida, cumple sus objetivos, es creativo productivo, es diligente y eficaz y audaz. Se ha puesto de moda en ámbito empresarial, donde los directivos y gerentes sean proactivos, se espera que se construya futuros de forma proactiva, es decir exitosa (Covey, 2003).

Considera que una persona proactiva tiene una esencia para liderar su propia vida, donde decide sobre los estímulos y centra sus esfuerzos en su círculo de influencia, es decir tiene un objetivo previsto, no solo tener un objetivo si no asumir la responsabilidad, hacer que suceda y decidir en cada momento que es lo que queremos hacer con esas decisiones

Autorregulación

La autorregulación es cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás (Fragoso-Luzuriaga, 2015). Es influenciada por el proceso de socialización. Por ejemplo, si se le dice a un niño “los hombres no lloran”; entonces, en situaciones sociales “aceptables” ese niño aprenderá a regular intrapersonalmente su “llanto de rabia” para proyectar una imagen de más fortaleza u “hombría” (Mestre y Guil, 2012).

Según Goleman (1995) el ser humano tiene la capacidad de saber reconocer que es pasajero en una crisis y que perduran tanto positivas como negativas perduran teniendo facetas positivas y negativas interfiriendo en la vida diaria, de esta manera la autorregulación ayuda al ser humano a restablecerse y seguir adelante.

La capacidad de modular las emociones y el comportamiento de uno es necesaria para cultivar y mantener relaciones de recargado y para tener éxito en la escuela. De hecho, las investigaciones han demostrado que el dominio

de estas habilidades en la infancia, junto con el funcionamiento ejecutivo y la capacidad de enfoque, son fundamentales para el desarrollo posterior de habilidades sociales y cognitivas más sofisticadas (Goleman, 1995).

El programa enseña a los niños estrategias para calmarse identificando los factores desencadenantes, desafiando sus pensamientos negativos y usando ejercicios de relajación. Los niños aprenden a identificar lo que sienten y a expresar sus emociones de una manera más productiva y apropiada (Goleman, 1995).

La autorregulación está relacionada con alto nivel logro académico, autoestima, autoaceptación, capacidad de control del enojo, vínculos interpersonales seguros; alto nivel de satisfacción con las relaciones sociales, bajos niveles de ansiedad y depresión, percibido por los demás como agradable/confiable (Peterson y Seligman, citados por Niemiec, 2019).

Conexiones positivas

Las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de los adolescentes, estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental ante situaciones estresantes y contribuyen a la competencia social (Lacunza y Contini, 2016).

En la familia se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, crea un compromiso personal entre sus miembros, que se quiere duradero, ya que se establecen fuertes relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Rodrigo y Palacios, 2004, citado por Perea, 2006). Asimismo, existen

beneficios que se desprenden de establecer vínculos fuertes y honestos entre los miembros de la comunidad escolar (Epstein, 1995, citado por Castro-Zubizarreta y García-Ruiz, 2016), como repercusiones positivas para los niños, las familias, los docentes y los centros escolares (Castro-Zubizarreta y García-Ruiz, 2016).

Bissonnette (1998, citado por Becoña, 2006) establece que un factor de apoyo externo frente al riesgo psicológico y biológico son las experiencias positivas en la escuela, buenas relaciones con sus iguales y relaciones positivas con otros adultos. En todos estos casos esas personas actúan como reforzadores de la competencia y/o lazos de crianza propia en una comunidad amplia. Rutter (1987, citado por Becoña, 2006) señala que estos factores de apoyo externo actuarían para reducir el impacto de los eventos negativos o bien servirían para desarrollar y mantener la autoestima.

Existen estudios que señalan los beneficios de las interacciones positivas en la familia y la escuela. Por ejemplo, en una muestra muy importante de 1604 estudiantes de 10 a 16 años, Mestre (2014, citado por Garaigordobil, 2014) realizó el análisis de la interacción de variables familiares, personales y escolares en su capacidad para predecir la conducta prosocial y halló que aquellos participantes de ambos sexos con alta conducta prosocial tenían alto apoyo/ control y bajo nivel de negligencia de ambos progenitores, puntuaciones altas en empatía (toma de perspectiva y preocupación empática), baja inestabilidad emocional, alto apego con los iguales, alto rendimiento académico y, aunque únicamente en el grupo de 13 a 16 años, bajo nivel de victimización.

Reconocer Logros

Los niños arriesgados están involucrados y participan activamente en el mundo alrededor del dobladillo. Pueden señalar áreas de disfrute y áreas de competencia esta capacidad tiene múltiples beneficios, incluido el desarrollo de conexiones con otros. Por ejemplo, aquellos que participan en deportes u otras actividades escolares tienen más probabilidades de tener buenos amigos y menos probabilidades de faltar a la escuela. También tienen un fuerte sentido de auto identificación positiva. El programa apunta a mejorar la autoestima pidiéndoles a los niños que identifiquen lo que disfrutaron y lo que han logrado, y se feliciten mutuamente en las sesiones. Por lo general, en la sesión final, se turnan para "mostrar" qué habilidades han recibido, algo que han hecho, libros que han leído y otras habilidades que han dominado (Páramo, 2011).

Involucramiento en la Comunidad

Las relaciones de apoyo fuera de la familia sirven como amortiguadores contra el estrés y brindan a los niños modelos de conducta positivos adicionales y retroalimentación. Las relaciones pueden ser con abuelos, tías, tíos, vecinos, padres de amigos, jóvenes líderes, terapeutas y hombres y líderes de organizaciones religiosas, entre otros (Werner y Smith, 2001). Los maestros y consejeros escolares desempeñan un papel importante; Las intervenciones en escuelas que abordan la competencia social y las relaciones entre maestros y estudiantes son importantes para determinar el éxito escolar (Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2001; Elias y Haynes, 2008), (Elias y an Haynes, 2008).

Además de fomentar las habilidades que hacen que sea más fácil para los niños formar relaciones de éxito, los líderes de nuestro Programa de Desarrollo de Resiliencia alientan a los padres a brindar oportunidades para que los niños formen parte de la escuela y las organizaciones religiosas, grupos de jóvenes y clubes recreativos. Los líderes de grupo también alientan a los adultos importantes en la vida de los niños a reforzar las habilidades que se desarrollan en grupo.

Paternidad Proactiva

Se ha demostrado que los padres amorosos y que apoyan a sus hijos cumplen con altos estándares de comportamiento y que usan prácticas de manejo de comportamiento consistentes tienen más probabilidades de criar hijos resilientes (Baumrind, 1991, citado por Alvord, Zucker y Grados, 2011). Si bien el Programa de creación de resiliencia no impone sesiones de capacitación parental separadas, involucra a los padres como parte clave en el proceso de cambio. A través de la correspondencia relacionada con cada sesión y la participación frecuente en las sesiones grupales, a los padres se les da una comprensión completa de cómo el currículo construye la competencia social y la capacidad de recuperación. También se les enseña cómo practicar las habilidades de manera regular y sistemática en casa. El modelado aumenta el comportamiento pro social (Alvord y O'Leary, 1985, citado por Alvord, Zucker y Grados, 2011), y se alienta a los padres a actuar como modelos para sus hijos. Las cartas de los padres enfatizan la importancia de modelar comportamientos saludables y efectivos, incluidos aquellos relacionados con los temas de la sesión.

Adolescencia

Mier y Terán Sierra (1995) nos propone imaginar un trapequista en un circo que se menea en un columpio a gran altura y en determinado momento suelta este y viaja por el aire en búsqueda de otro columpio. Ese momento, tan dramático y arriesgado, es la adolescencia. El primer columpio es la niñez y el segundo es la edad adulta.

Y es que el hombre está obligado a soltarse del primer columpio, no puede ser un infante permanente. Estar en el aire es riesgo, aventura, sorpresa, novedad, indefinición. El adolescente se caracteriza efectivamente por eso, porque no es nada, es pura potencialidad: no es nada y puede ser todo; un adulto ha definido ya su vida: por ejemplo, se ha casado, ha elegido una profesión, etc.; en cambio un adolescente aún no ha definido nada, y pensemos no solo en su estado civil o profesión, pensemos en sus aficiones, su estilo de hacer las cosas, sus vicios, sus virtudes, sus aventuras. La experiencia nos dice que es en la adolescencia cuando comienza a fraguar la personalidad: cuantos niños buenos caen con el paso del tiempo en conductas perversas, o cuando niños caóticos terminan siendo excelentes personas. (Mier y Terán Sierra, 1995)

A esa indeterminación habrá que sumar la rebeldía, la pereza, la incomunicabilidad y otros rasgos típicos de la adolescencia, y hacen el cuadro más crítico. Y más crítico cuando los padres no entienden los cambios y la peligrosidad de esta época, que además se desarrolla hoy en un ambiente de continua y agresiva invitación a la droga, el alcohol, el sexo, a la mediocridad. Algunos adolescentes salen adelante gracias a sus padres, otros sin sus padres y otros a pesar de sus padres. Sin embargo, otros adolescentes no salen adelante, por sus padres quizá; o a pesar de ellos (Mier y Terán Sierra, 1995).

Tipos de educación

Como se puede ver en el esquema desarrollado por Maccoby y Martin (1983, citado por Coleman y Hendry, 2003), los padres pueden variar en exigencia y en sensibilidad para dar cuatro tipos de comportamiento educativo. Se puede clasificar a los padres como indulgentes, indiferentes, con autoridad y autoritarios. Los padres autoritarios dan gran valor a la obediencia y la conformidad, Es más probable que castiguen por una mala conducta, y tienden a no fomentar la autonomía. Los padres con autoridad son cálidos pero firmes. Establecen normas y atienen a los límites, pero es más probable que den explicaciones y que razonen con el joven a que castiguen. Los padres indulgentes (o permisivos) se comportan de una manera benigna y aceptadora, pero esencialmente pasiva. Es poco probable que establezcan normas o que tengan perspectivas elevadas para sus hijos, u no ven el castigo como importante. Por último, los padres indiferentes a menudo reciben el calificativo de descuidados. Este grupo está poco enterado de lo que hacen sus hijos e intentan minimizar el tiempo dedicado a actividades de cuidado del niño.

		Exigencia	
		Baja	Alta
Sensibilidad	Alta	Con autoridad	Indulgente
	Baja	Autoritaria	Indiferente

Un esquema para clasificar los tipos de educación.

Fuente: Maccoby y Martin (1983)

Resiliencia en la adolescencia

Según Guillen (2005) el nacimiento es la primera individuación del ser humano del vientre materno al medio externo, el recién nacido es acogido por el medio familiar y queda bajo su cuidado. La adolescencia es un segundo nacimiento, en el cual el individuo nace a la sociedad más amplia, por tanto inicia un desprendimiento del sistema familiar; una diferenciación psicosocial del medio familiar que lo lleva a una resignificación de esas relaciones.

La emergencia de la adolescencia trae un nuevo panorama en el cual debe reelaborar el concepto de resiliencia. A medida que se avanza en edad, durante las etapas de crecimiento, el medio familiar, escolar, comunitario, los comportamientos emergentes, las nuevas interacciones sociales, los espacios de exploración e inserción, ofrecen nuevas posibilidades tanto de enriquecimiento como de riesgos.; el diario vivir es resignificación de sí mismo y de su entorno, esta nueva dirección del desarrollo favorece la generación de adversidades. En la adolescencia el proceso de crecimiento y desarrollo es acelerado, los diferentes eventos de diferenciación se realizan tan rápidamente que generan una crisis, la cual además de ser constructiva y estructurante cumple la importante tarea de lograr la identidad, la adaptación e incorporación a la sociedad, en este proceso adopta ciertas actitudes que la exponen a múltiples riesgos, por tanto, el enfrentamiento a situaciones de adversidad es diferente. Los adolescentes han acumulado necesidades y destrezas y entran velozmente a probarlas con nuevos impulsos, capacidades físicas e instrumentos cognitivos; las respuestas se basan más en la propia comprensión de lo que es una situación de peligro potencial, en la autoeficacia para responder a los riesgos y en la toma de decisiones ante los problemas (Guillen, 2005).

Riesgos en la adolescencia

Se sabe que no todos los adolescentes y jóvenes corren los mismos riesgos, unos están más expuestos que otros a las limitaciones y adversidades que pueden impedirles llegar a ser adultos responsables y productivos. Según Guillen (2005) la magnitud del riesgo en adolescentes y jóvenes depende de la intensidad del compromiso de la conducta, del número de otras conductas de riesgo asociadas, de la manera en que se constituyen en estilos de vida, de la edad de inicio de la conducta y del grado de combinación con conductas protectoras. Desde la perspectiva familiar e incluso de grupos adultos de la sociedad, la adolescencia rompe esquemas o interpreta realidades de modo diferente, por lo que este segundo nacimiento no despierta simpatía.

El “adultocentrismo”, acompañado por un reconocimiento peyorativo del periodo adolescente es una adversidad insidiosa, que facilita la construcción de la identidad negativa, la desesperanza y una autoafirmación en el riesgo y la transgresión, que generalmente, se lo asocia y estigmatiza con lo negativo: violencia, drogas, embarazos, bandas juveniles, segmento poblacional problemático, deficitario y vulnerable. La estigmatización del periodo adolescente no favorece la resiliencia, haciendo que las capacidades resilientes se bloqueen, se obstaculicen y se impida su expresión (Guillen, 2005).

La evaluación sesgada de los jóvenes sin compararlos con parámetros adultos, como reporta un artículo del Intimes sobre muertes por consumo de drogas e ITS, los adultos tenían índices peores que los jóvenes (Males 1995), incluso problemas compartidos por toda la población se señalan como típicos de la adolescencia a la que se la trata como una especie de chivo expiatorio de las debilidades sociales; la

internalización juvenil de estas asunciones devaluantes puede ser un “boomerang” (Guillen, 2005).

La invisibilidad, la exclusión y la estigmatización no favorecen el desarrollo de la resiliencia contribuyen, más bien, a que la identidad se construya de modo confuso, incompleto, parcial, con sentimientos de desvalorización personal, haciendo su vulnerabilidad mayor y la propensión a adoptar conductas riesgosas para satisfacer la privación a cualquier costo. La necesidad juvenil de ser reconocido como alguien, lleva a preferir ser alguien temido o detestado que ser nadie, generándose riesgos severos. La influencia negativa de pares, factores de la personalidad, conducta antisocial y baja autoestima bloquean la resiliencia (Guillen, 2005).

Expresado en otros términos la propia noción de adolescencia implica riesgo, peligro, así como un supuesto comportamiento poco razonable y dado a la transgresión, que además, en cada generación acumula más peligro y más transgresión, que cualquiera de las anteriores. Los riesgos de las generaciones pasadas se olvidan y cuando recuperamos un documento de cualquier naturaleza (una entrevista o una noticia televisiva, una obra testimonial y ejemplar o una supuesta evidencia) nos limitamos a sonreír porque ahora sabemos que todo esto eran fantasías o más bien poca cosa si lo comparamos con el comportamiento de los/las adolescentes actuales. (González de Audikana, 2015).

Hipótesis

Los estudiantes que participaron en el programa de construcción de la resiliencia desarrollaron significativamente sus niveles de resiliencia en contraste del grupo control.



CAPITULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo o diseño de investigación

La investigación se ha llevado a cabo siguiendo la metodología cuasi experimental. Según Balluerka y Vergara (2002) esta metodología se utiliza para estudiar el posible efecto casual, de las intervenciones o del tratamiento en situaciones abiertas, es decir, fuera del contexto del laboratorio, donde el control es escaso y la aleatorización en la asignación de las unidades no resulta posible.

El presente diseño de investigación pretest - posttest de un solo grupo, donde se basa en la medición y comparación (Campbell, D., y Stanley, J., 2011)

$O_1 \quad X' \quad O_2$

Técnicas instrumentos aparatos u otros

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de cuestionario Likert y la aplicación de un programa de construcción de la resiliencia

Cuestionario de Medición de Resiliencia y Competencia Social

Este cuestionario tiene como objetivo medir la resiliencia, consta de 41 ítems que puntúan en una escala tipo Likert (1 representa “nunca” y 5 “siempre”) que se organizan en 6 factores: Ser proactivo, Demuestras Auto- Regulación, Tienes conexiones positivas, Reconoces logros, Involucramiento con la Comunidad y Beneficios de la Paternidad. El sujeto responderá un escalamiento de tipo Likert con valores categorizados de “nunca” “rara vez”, “algunas veces”, “casi siempre” y “siempre” sobre la frecuencia de las demandas y los estímulos desarrollados.

Validez y Confiabilidad

La validez de la prueba ha sido calculada por el método de Coeficiente de Spearman y U De Mann Whitney, que arrojaron un puntaje de 0.878

Programa de construcción de la resiliencia

El programa consta de 30 sesiones divididas en 2 unidades de 15 sesiones cada una. Las sesiones desarrollaron seis factores de resiliencia: Ser proactivo, autorregulación, conexiones positivas, reconocer logros, involucramiento en la comunidad y paternidad proactiva (Alvord, Zucker, y Grados, 2011) tomados del libro Resilience Builder Program for Children and Adolescents, publicado en 2011 por Mary Karapetian Alvord, Bonnie Zucker y Judy Johnson Grados,

El objetivo del programa fue desarrollar los seis factores de protección de la resiliencia, a través de la discusión, juegos de roles y otras técnicas prácticas como la relajación muscular progresiva y el yoga logrando que los miembros del grupo aprendan y desarrollen mejor sus habilidades. Las sesiones brindadas se trabajaron a la par con los docentes y el área psicológica de la Institución.

La resiliencia es una habilidad que puede ser aprendida y fortalecida a través de grupos de intervención, el propósito de ese programa es prever un modelo que ayude a los adolescentes desarrollar factores protectores importantes que le permitan adaptarse y encajar con los desafíos de la vida (Alvord, Zucker, y Grados, 2011).

A continuación se detalla las sesiones:

Primera Unidad

Sesión 1: Introducción al grupo

Áreas a desarrollar:

Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Una característica clave de las personas resilientes es que tienen la capacidad de establecer relaciones sólidas con sus compañeros. Esta sesión presenta a los niños y adolescentes la importante habilidad social de ingresar a un grupo de compañeros de manera amistosa y la ayuda a aprender a operar como miembros de un grupo en una situación en la que no conocen bien a otros. Los niños socialmente ansiosos se benefician al tener un ambiente seguro para practicar estas habilidades. Debido a que el objetivo continuo del programa es ayudar a los participantes a regular mejor su atención, sus emociones y su bienestar, también presentamos las estrategias de relajación que serán una parte integral de cada sesión.

Sesión 2: Resiliencia y siendo proactivo

Áreas para desarrollar:

Ser proactivo y auto-regulación.

Descripción de la sesión:

Las investigaciones han demostrado que la capacidad de una persona para creer en su efectividad y para tomar la iniciativa contribuye significativamente a su capacidad para ser flexible y recuperarse de las dificultades de la vida. Esta sesión proporciona una demostración concreta del concepto de resiliencia, que ilustra por qué es importante, los enfoques sobre cómo ser proactivo en lugar de reactivo o pasivo es una parte integral de ser resilientes.

Sesión 3: Espacio personal

Áreas a desarrollar:

Auto-regulación, tiene conexiones positivas y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Cuando las personas invaden el espacio de otros, tienden a hacerlos sentir incómodos y pueden alejarlos. La comprensión del espacio personal es una habilidad crítica que mejora las conexiones con los demás. Esta sesión comienza con una demostración concreta del espacio personal físico para ilustrar su importancia. Se discuten y demuestran dos tipos de espacio personal: la distancia física entre personas dependiendo de la relación y de estar "en sincronía" con otras personas.

Sesión 4: Liderazgo

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Las habilidades de liderazgo, que incluyen habilidades interpersonales sólidas y confianza en sí mismos, son fundamentales para la resiliencia. El propósito de esta sesión es presentar la importancia de las habilidades de liderazgo necesarias para ser efectivo en la vida diaria.

Sesión 5: Leyendo señales verbales y no verbales

Factores protectores a desarrollar:

Auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

La capacidad de leer señales verbales y no verbales le permite a uno interactuar de manera efectiva con otros respondiendo adecuadamente. Esto a su vez permite el desarrollo de amistades y relaciones en general, mejorando las posibilidades de desarrollar un grupo de apoyo. Esta sesión se enfoca en la interpretación precisa de señales verbales y no verbales.

Sesión 6: Iniciando y manteniendo conversaciones

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

La reciprocidad es la clave para mantener buenas relaciones. Esta sesión demuestra un aspecto central de la reciprocidad que iniciar y mantener una

conversación requiere sacar a la otra persona y escuchar con atención, así como contribuir adecuadamente en el tema en discusión.

Sesión 7: Ser un buen deportista: Jugar en equipo

Factores protectores a desarrollar:

Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

Ser un buen deportista es esencial para ser aceptado como compañero de equipo o como un amigo potencial. Ya sea en un equipo deportivo, participando en fútbol u otra actividad, o jugando en el vecindario, los verdaderos ganadores son aquellos que pueden comportarse de manera positiva y respetuosa mientras mantienen un buen autocontrol. Esta sesión presenta las muchas habilidades necesarias para ser un buen deporte: jugar limpio, mostrar un buen trabajo en equipo, seguir reglas e instrucciones, alentar y felicitar a los demás, controlar la frustración y la decepción, esforzarse al máximo, ser un buen ganador y un buen perdedor.

Sesión 8: Ser un buen deportista: Juego en el campo

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

La práctica de las habilidades resulta en la incorporación de esas habilidades en el comportamiento diario de una persona y la generalización a múltiples configuraciones. Este trabajo de campo fortalece, en un entorno comunitario, las habilidades asociadas con ser un buen deportista discutido previamente: temas, juego limpio, seguir reglas e instrucciones, alentar y felicitar a otros, manejar la frustración y la decepción, esforzarse al máximo y ser un buen ganador. y un buen perdedor. Además, el trabajo de campo permite practicar una interacción positiva con los adultos que trabajan en estos entornos comunitarios y manejar el comportamiento de uno en un entorno público.

Sesión 9: Pensamiento optimista

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Una perspectiva optimista conduce a mayores alegrías e interacciones sociales más exitosas. Esta sesión enseña la diferencia entre el pensamiento pesimista y el pensamiento optimista y muestra a los miembros del grupo formas de reemplazar los pensamientos pesimistas con los optimistas, aunque realistas. También se define tres aspectos del pensamiento optimista sobre un problema.

Sesión 10: Resolviendo problemas en la amistad:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Las habilidades para resolver problemas contribuyen significativamente a la flexibilidad mental y la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. También son claves para mejorar nuestras relaciones con los demás. Esta sesión se enfoca en ser proactivo en la resolución de problemas y percibir los problemas como desafíos a superar, en lugar de como obstáculos insuperables. Al mejorar la flexibilidad mental mediante el uso de habilidades para resolver problemas, los miembros del grupo estarán más preparados para enfrentar los desafíos que la amistad a menudo presenta.

Sesión 11: Manejo del estrés:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo y auto-regulación.

Descripción de la sesión:

La investigación ha establecido que el estrés puede causar enfermedades físicas, entre ellas el problema cardíaco y el aumento de peso, y que puede interferir seriamente en la calidad de vida. Saber cómo manejar el estrés de manera efectiva es, por lo tanto, una habilidad esencial. Al aprender lo que es estresante y cómo el estrés afecta tanto a la mente como al cuerpo, los miembros del grupo aprenden a ser más conscientes de lo que es estresante para ellos y cómo lidiar con el estrés.

Sesión 12: Asertividad:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Esta sesión se centra en la asertividad y en qué se diferencia de la agresividad y la pasividad. Saber cómo ser asertivo es esencial para establecer y mantener relaciones saludables con los demás. El comportamiento asertivo también apoya la confianza en sí mismo; por lo tanto, existe una fuerte conexión entre la asertividad y la autoestima. Al hablar sobre el comportamiento asertivo, es importante considerar el contexto cultural y ser consciente de lo que es apropiado, dado el contexto cultural de su grupo.

Sesión 13: Empatía y toma de perspectiva:

Factores protectores a desarrollar:

Auto-regulación y tiene conexiones positivas e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

La empatía es la capacidad de comprender la perspectiva y el estado emocional de otra persona. Mostrar empatía es la base para crear relaciones significativas con otros. Esta sesión se centra en las formas de establecer y mejorar la capacidad de empatía y la capacidad de responder adecuadamente a la situación de otro.

Sesión 14: Siendo un buen deportista: Etiqueta de juego:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

Los juegos electrónicos de esta generación se pueden jugar en una computadora, un dispositivo portátil de mano, un teléfono celular, un reproductor de MP3, un PDA o un sistema de juegos en casa. Si bien los niños y adolescentes pueden "jugar" solos, el objetivo es jugar bien con otros en persona para aumentar las oportunidades sociales. La buena "etiqueta de juego" requiere muchas habilidades, que incluyen compartir, tomar turnos, reciprocidad, compromiso, reglas de negociación sin la intervención de un adulto, flexibilidad, controlar la frustración y la decepción, ser un buen ganador / perdedor y tener una actitud positiva hacia los compañeros. El propósito de esta sesión es fortalecer la interacción social positiva durante el tiempo.

Sesión 15: Revisión de las sesiones:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros, involucrado en la comunidad y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Esta sesión de resumen y revisión permite a los miembros del grupo describir dos o tres temas de sesión y lo que el grupo ha aprendido sobre ellos. La primera parte de la sesión está dedicada a la revisión de la Asignación de creadores de resiliencia y el progreso en los objetivos individuales. Los premios para la finalización son elegidos durante esta sesión final.

Segunda Unidad

Sesión 1: Introducción al grupo:

Factores protectores a desarrollar:

Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

La primera sesión de la Unidad 2 está dirigida a grupos en curso que pueden incluir uno o dos miembros nuevos. Revisa cuatro componentes clave para actualizar la memoria de los miembros continuos del grupo e introduce los conceptos a cualquiera que se una al grupo por primera vez. Estos componentes incluyen cómo presentarse a un grupo, la forma más efectiva de unirse a otros en la conversación y la actividad, y el premio al liderazgo.

Sesión 2: Flexibilidad:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y reconoce logros

Descripción de la sesión:

Las investigaciones muestran que la flexibilidad cognitiva de una persona está directamente relacionada con su capacidad para recuperarse de las dificultades de su vida. La flexibilidad nos permite adaptar los cambios en las circunstancias y considerar soluciones alternativas. Esta lección analiza y demuestra el concepto de flexibilidad y las formas en que la flexibilidad mental mejora

Sesión 3: Manteniendo las conversaciones:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

La habilidad para mantener conversaciones es una habilidad social esencial; Las amistades a menudo resultan de conversaciones significativas e interesantes. Esta sesión se enfoca en ayudar a los miembros del grupo a identificar aquellos factores que facilitan las conversaciones y aquellos que terminan para ponerles fin.

Sesión 4: Intento versus impacto:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Una habilidad importante para mejorar es la comunicación efectiva, que depende de que otras personas perciban correctamente el mensaje deseado. Esta sesión enseña a los miembros del grupo cómo mejorar la comunicación dividiendo el proceso en tres partes: la intención del comunicador, sus palabras y comportamiento, y el impacto de las palabras y el comportamiento. Una mayor conciencia de los elementos de la comunicación efectiva, como reconocer el

impacto que tenemos en los demás, mejora nuestra relación con los compañeros y la familia.

Sesión 5: Pensamiento en la marca/Fuera de la marca – Parte 1:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

Existe una fuerte relación entre cómo pensamos y cómo nos sentimos acerca de una situación. Los niños con déficit de habilidades sociales, ansiedad, depresión, TDAH y baja autoestima suelen experimentar pensamientos automáticos que están distorsionados en la naturaleza. Estas distorsiones cognitivas, o errores de pensamiento, resultan en una angustia emocional y un manejo inadecuado de las situaciones. Aprender los errores de pensamiento más comunes les permite a los niños identificar y desafiar sus pensamientos automáticos distorsionados. Al hacerlo, los niños pueden volverse expertos en reemplazar estos pensamientos con otros más realistas y equilibrados; este proceso generalmente implica examinar la evidencia de nuestros pensamientos y ser flexible.

Sesión 6: Pensamiento en la marca/Fuera de la marca – Parte 2:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo y auto-regulación.

Descripción de la sesión:

Esta sesión refuerza cómo el pensamiento realista contribuye a la felicidad y los resultados positivos e introduce cuatro errores de pensamiento adicionales que tienden a producir resultados negativos. Estos errores pueden ser corregidos a través de la conciencia y el esfuerzo. Se proporciona práctica adicional para cambiar los patrones de pensamiento habituales fuera de la marca a la autodisciplina de la marca.

Sesión 7: Ser un buen deportista: Juego en equipo:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

Ser un buen deportista es esencial para ser aceptado como compañero de equipo y como amigo potencial. Ya sea en un equipo deportivo, jugando en los recreos, participando en actividades en el vecindario, los verdaderos ganadores son aquellos que pueden comportarse de manera positiva y respetuosa mientras mantienen un buen autocontrol. Esta sesión se basa en las habilidades aprendidas en la sesión 1.7 y sirve para reforzar las habilidades de ser un buen deportista: jugar limpio, mostrar un buen trabajo en equipo, seguir reglas e instrucciones, alentar y felicitar a otros, controlar la frustración y la decepción, esforzarse al máximo y ser un buen ganador y un buen perdedor.

Sesión 8: Ser un buen deportista: Trabajo de campo:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

Cuando los niños y adolescentes aprenden a ser buenos deportistas y a respetar a los demás, ya sean compañeros de equipo o en un equipo contrario, desarrollan una habilidad esencial de competencia social. Esto influye grandemente en cómo otros responden a ellos. El centro del programa es la oportunidad de practicar las habilidades adquiridas correctamente en entornos de la vida real. La experiencia les permite a los miembros demostrar muchas habilidades, incluido el trabajo en equipo, ser un buen ganador y un buen perdedor, la autorregulación, la empatía, establecer conexiones más profundas con los demás e interactuar respetuosamente con adultos en un entorno público.

Sesión 9: Autorregulación: Manejo de ansiedad:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo y auto-regulación.

Descripción de la sesión:

Los trastornos de ansiedad son la forma más común de psicopatología en niños y adolescentes. Ya sea que la ansiedad de un niño sea o no lo suficientemente significativa para cumplir con los criterios para un trastorno de ansiedad, muchos niños experimentan síntomas de ansiedad en algún momento, incluidas las preocupaciones y la tensión psicológica, y pueden beneficiarse de la comprensión de estos síntomas y el aprendizaje de formas para enfrentarlos. La investigación

muestra que la ansiedad es tratable y que el enfoque cognitivo-conductual es el más efectivo. Esta sesión proporciona a los niños una explicación de la ansiedad y sus tres partes, de acuerdo con un modelo cognitivo-conductual.

Sesión 10: Autorregulación: Manejo de ira:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Las habilidades de autorregulación representan un componente esencial de la interacción social saludable. En particular, aprender a manejar las emociones de enojo y frustración permite que los niños y adolescentes se involucren adecuadamente con los demás. Esta sesión proporciona una explicación de las expresiones de ira, incluidas las reacciones fisiológicas y el diálogo interno, y explica cómo manejar la ira de manera efectiva. Al aprender a identificar sus factores desencadenantes de la ira y las reacciones fisiológicas, o "señales corporales", los miembros del grupo se dan cuenta de su experiencia individual de ira y pueden prevenir mejor las expresiones inapropiadas a través de un comportamiento agresivo. También continúan explorando la conexión mente-cuerpo.

Sesión 11: Autoestima:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y reconoce logros.

Descripción de la sesión:

La autoestima es uno de los predictores de éxito en la vida, o nuestra evaluación de nuestro propio valor, tiene un profundo impacto en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas, incluyendo cómo seleccionamos y participar en las relaciones. La autoestima proviene de la capacidad de tener competencia en la vida, sobre todo de ser capaz de realizar tfactor difíciles y desafiantes. Fomentar sentimientos positivos de autoestima se logra en gran medida al abordar cómo pensamos sobre nosotros mismos y las interpretaciones que hacemos de lo que nos sucede.

Sesión 12: Hostigamiento y bullying:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Los niños y adolescentes que son los destinatarios de las burlas y la intimidación a menudo consideran que este aspecto de sus vidas muy angustiante y incapacitante. Debido a que el apoyo externo de sus compañeros es un factor importante en la resiliencia relacionada con las conexiones y los apegos, los niños obtienen un gran beneficio al aprender a abordar las burlas. Con orientación y apoyo, pueden aprender formas efectivas de ser menos afectados. A menudo, al compartir sus ejemplos y tomar conciencia de la universalidad de esta experiencia, los miembros del grupo se sienten mejor y más capacitados para ser proactivos.

Sesión 13: Opciones para el manejo de desafíos:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Descripción de la sesión:

Cuando nos enfrentamos a una situación desafiante, como tener desacuerdos con otros, simplemente saber que tenemos una opción con respecto a cómo responder conduce a un sentido de empoderamiento. Esto nos permite hacer frente con mayor eficacia. Resolver problemas generando alternativas proporciona un medio por el cual podemos influir mejor en cómo reaccionamos. Esta sesión se enfoca en ayudar a los miembros del grupo a tomar decisiones proactivas. Generar elecciones requiere flexibilidad en el pensamiento. Esto, a su vez, ayuda a los participantes a tener más control sobre los resultados.

Sesión 14: Ser un buen deportista: Etiqueta en casa:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Descripción de la sesión:

Si bien los medios electrónicos desde la computadora a los teléfonos celulares brindan una mayor oportunidad para las relaciones virtuales, un peligro de su penetración es que los niños y adolescentes a menudo descuidan iniciar y disfrutar las interacciones cara a cara. Usando un sistema de juego electrónico o juegos de

mesa, los miembros del grupo aprenden a organizar y mostrar una buena "etiqueta de juego". Las habilidades resaltadas incluyen invitar a un compañero y ser un buen anfitrión.

Sesión 15: Ser un buen deportista: Etiqueta en casa:

Factores protectores a desarrollar:

Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros, involucrado en la comunidad y paternidad proactiva.

Descripción de la sesión:

La primera parte de esta sesión está dedicada a la revisión de la Asignación de creadores de resiliencia, los objetivos individuales y el Diario de éxito. La mayor parte de la sesión se pasa con los miembros del grupo revisando brevemente el tema de la sesión "mostrándose" ellos mismos al presentar y discutir los tokens de logros. Si bien no hay juego libre para esta sesión, la sesión brinda la oportunidad de ensayar el comportamiento de hablar asertivamente en un entorno público.

Población y muestra

Población

La población está conformada por 228 alumnos de sexo masculino de tercero de secundaria de una institución educativa de Arequipa

Muestra

La muestra fue de 44 estudiantes de sexo masculino cuyas edades oscilan entre los 13 a 15 años de edad de tercero de secundaria de una institución educativa de Arequipa. De los cuales 16 (36.4 %) tienen 13 años, 21 (47.7 %) tiene 14 años y 7 (15.9 %) tienen 15 años.

El tipo de muestreo fue no probabilístico o dirigido. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) el muestreo no probabilístico se da al seleccionar casos o unidades por uno o varios propósitos y no pretende que los casos sean estadísticamente representativos de la población. Adicionalmente, según estos autores, el tamaño de muestra mínimo en estudios cuantitativos de tipo experimental o cuasi experimental debe ser 15 por grupo.

Estrategias de Recolección de datos

Para la aplicación de la Escala de Medición de Resiliencia y competencia social se solicitó autorización a la encargada del área de Psicología del nivel secundario, quien nos proporcionó el ambiente de la biblioteca de la Institución Educativa. La aplicación de la escala fue grupal y duró 15 minutos. Se aplicó la escala dos veces, una sirvió como pre-test y la segunda como post-test. El pre-test se aplicó a los 228 estudiantes de los cuales se identificaron los estudiantes con nivel de resiliencia bajo que fueron 44.

El Programa para la Construcción para la resiliencia para niños y adolescentes se basa en el sustento de la terapia cognitivo- conductual. Fue aplicado a los 44 estudiantes de secundaria que presentaron nivel bajo en el pre- test. El programa consistió en 20 sesiones de aproximadamente 2 horas cada una, aplicadas 2 veces por semana y en la biblioteca de la Institución Educativa. Posteriormente se aplicó el post test a los 44 estudiantes que participaron en el programa.

Criterios de procesamiento de la información

La información recolectada a través de la aplicación del instrumento se codificó en una base de datos, posteriormente se procesó la información a través de plantillas en Excel en tablas de las variables de control y las dimensiones correspondientes al cuestionario. Los datos fueron procesados estadísticamente con el Coeficiente de Spearman y U Mann Whitney para determinar el efecto del programa en los factores de resiliencia.



CAPITULO III: RESULTADOS

Análisis de resultados

Tabla 1

Comparación de los niveles del Factor “Ser Proactivo” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Ser Proactivo	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	7	15.9	2	4.5
Media	31	70.5	18	40.9
Alta	6	13.6	24	54.5
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	22.25		25.09	
Desviación Estándar	3.14		3.70	
Valor Mínimo	17		16	
Valor Máximo	29		34	
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 1, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y

competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de los estudiantes (70.5 %) presenta un nivel de proactividad media mientras que en el post-test, la mayoría (54.5 %) alcanza un nivel de proactividad alta. De esta manera, el programa mejoró el nivel de proactividad de los estudiantes del grupo experimental.

Así mismo la media post-test (25.09) es mayor a la media pre-test (22.25) lo cual significa que la proactividad aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 2

Comparación de los niveles del Factor “Autorregulación” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Autorregulación	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	5	11.4	1	2.3
Media	33	75.0	26	59.1
Alta	6	13.6	17	38.6
P	0.013 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	28.36		30.89	
Desviación Estándar	3.90		5.12	
Valor Mínimo	20		23	
Valor Máximo	36		43	
P	0.011 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 3, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de los estudiantes (75.0 %) presenta un nivel de autorregulación media mientras que en el post-test, la mayoría de estudiantes (59.1 %) alcanza con un nivel de autorregulación media. Cabe resaltar que el porcentaje de alumnos con una autorregulación alta en el pre-test (13.6 %)

llego a aumentar considerablemente en el post-test 17- (38.6 %). De esta manera, el programa mejoró el nivel de autorregulación de los estudiantes del grupo experimental.

Asimismo, la media post-test (28.36) es mayor a la media pre-test (30.89) lo cual significa que la proactividad aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 3

Comparación de los niveles del Factor “Conexiones Positivas” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Conexiones Positivas	Medición			
	Pre-Test		Post-Test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	8	18.2	0	0.0
Media	36	81.8	33	75.0
Alta	0	0.0	11	25.0
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	39.07		45.80	
Desviación Estándar	4.42		4.88	
Valor Mínimo	28		37	
Valor Máximo	46		60	
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 3, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de estudiantes (81.8 %) presenta un nivel de conexiones positivas media mientras que, en el post-test, la mayoría (75.0 %) alcanza un nivel de conexiones positivas media. Cabe resaltar que el porcentaje de alumnos con un nivel de conexiones positivas alta en el pre-test (0.0 %)

llegó a aumentar considerablemente en el post-test (25.0 %). De esta manera, el programa mejoró el nivel de conexiones positivas de los estudiantes del grupo experimental.

Asimismo, la media post-test (39.07) es mayor a la media pre-test (45.80) lo cual significa que las conexiones positivas aumentaron después de la aplicación del programa.



Tabla 4

Comparación de los niveles del Factor “Reconocer Logros” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Reconoce Logros	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	22	50.0	8	18.2
Media	18	40.9	26	59.1
Alta	4	9.1	10	22.7
P	0.007 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	13.84		16.55	
Desviación Estándar	2.51		2.74	
Valor Mínimo	9		11	
Valor Máximo	20		22	
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 4, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de estudiantes (50.0 %) presenta un nivel de reconocer logros bajo mientras que en el post-test, la mayoría (59.1 %) alcanza un nivel de reconocer logros media. De esta manera, el programa mejoró el nivel de reconocer logros de los estudiantes del grupo experimental.

Asimismo, la media post-test (13.84) es mayor a la media pre-test (16.55) lo cual significa que la reconocer logros aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 5

Comparación de los niveles del Factor “Involucrado en la Comunidad” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Involucrado en la Comunidad	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	24	54.5	11	25.0
Media	19	43.2	23	52.3
Alta	1	2.3	10	22.7
P	0.002 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	7.16		9.61	
Desviación Estándar	2.25		2.67	
Valor Mínimo	3		4	
Valor Máximo	12		15	
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 5, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de estudiantes (54.5 %) presenta un nivel de involucrado en la comunidad bajo mientras que en el post-test, la mayoría (52.3 %) alcanza un nivel de involucrado en la comunidad media. De esta manera, el programa mejoró el nivel de involucrado en la comunidad que lograron los estudiantes del grupo experimental.

Asimismo, la media post-test (25.09) es mayor a la media pre-test (22.25) lo cual significa que la involucrado en la comunidad aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 6

Comparación de los niveles del Factor “Paternidad Proactiva” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Paternidad Proactiva	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	27	61.4	19	43.2
Media	16	36.4	17	38.6
Alta	1	2.3	8	18.2
P	0.032 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	9.64		11.77	
Desviación Estándar	2.79		2.85	
Valor Mínimo	4		6	
Valor Máximo	17		18	
P	0.001 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 6, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de estudiantes (61.4 %) presenta un nivel de paternidad proactiva baja mientras que en el post-test, la mayoría (43.2 %) alcanza un nivel de paternidad proactiva baja. Cabe resaltar que el porcentaje de alumnos con un nivel de paternidad proactiva alta en el pre-test (2.3%) llegó a aumentar considerablemente en el post-test (18.2 %). De esta manera, el programa

mejoró el nivel de paternidad proactiva que lograron los estudiantes del grupo experimental.

Asimismo, la media post-test (9.64) es mayor a la media pre-test (11.77) lo cual significa que la paternidad proactiva aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 7

Comparación de los niveles “Resiliencia” entre el pre-test y post-test del grupo cuasi experimental

Resiliencia	Medición			
	Pre-test		Post-test	
	Nº	%	Nº	%
Baja	10	22.7	0	0.0
Media	34	77.3	33	75.0
Alta	0	0.0	11	25.0
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Media Aritmética	120.32		139.70	
Desviación Estándar	10.39		15.36	
Valor Mínimo	98		116	
Valor Máximo	140		181	
P	0.000 (P < 0.05) S.S.			
Total	44	100.0	44	100.0

Como se observa en la tabla 7, el nivel de significancia es menor a 0.05 ($P < 0.05$), lo cual significa que existe diferencia significativa en los resultados de la prueba de resiliencia y competencia social entre el pre y el post-test. En el pre-test, la mayoría de los estudiantes (77.3%) presenta un nivel de resiliencia media mientras que en el post-test, la mayoría (75.0 %) alcanza un nivel de resiliencia media. Cabe resaltar que el porcentaje de alumnos con un nivel de resiliencia alta en el pre-test (0.0%) llegó a aumentar considerablemente en el

post-test (25.0 %). De esta manera, el programa mejoró el nivel de resiliencia que lograron los estudiantes del grupo experimental.

Así mismo la media post-test (120.32) es mayor a la media pre-test (139.70) lo cual significa que la resiliencia aumentó después de la aplicación del programa.



Tabla 8

Comparación de las medias aritméticas de los factores de resiliencia antes y después de programa

	Pre- test	Post- test
Ser proactivo	22.25	25.09
Autorregulación	28.36	30.89
Conexiones Positivas	39.07	45.80
Reconocer logros	13.84	16.55
Involucrado en la comunidad	7.16	9.61
Paternidad proactiva	9.64	11.77

De acuerdo a la tabla número 8 se puede observar que el factor con media aritmética más bajo antes del programa es “involucrado en la comunidad” con una media aritmética de 7.61 y el más alto es “conexiones positivas” con una media aritmética de 39.07. Después de aplicar el programa podemos observar que todas las medias aritméticas subieron, pero resaltamos como la media aritmética más baja “involucrado en la comunidad” con una media de 9.61 y la media aritmética más alta es de “conexiones positivas” con una media de 45.80.

Discusión

La presente investigación tuvo por objetivo determinar el efecto del Programa de Construcción de la Resiliencia (Alvord, Zucker y Grados, 2011) en los niveles de resiliencia de 44 estudiantes de secundaria de una institución educativa. De acuerdo a los resultados obtenidos se corroboró la hipótesis planteada. En efecto, los participantes del programa desarrollaron la resiliencia y los factores protectores de la resiliencia de forma significativa.

La resiliencia es definida como las habilidades, los atributos que permiten a los individuos adaptarse a las dificultades (Alvord y Grados, 2005, citado por Alvord, Zucker y Grados, 2011). Los factores protectores de la resiliencia son: Ser proactivo, autorregulación, conexiones positivas, reconocimiento de logros, involucramiento en la comunidad y paternidad proactiva. Tanto la resiliencia global como los factores que la componen son parte de las personas, quienes los utilizan para sobreponerse ante las adversidades y aprender de estas para futuras situaciones iguales o similares, mejorando el tiempo de respuesta y previniendo el descontrol de las emociones y surgimiento de complicaciones.

Por otro lado, si bien el programa está dirigido tanto para niños como adolescentes, hemos seleccionado trabajar con los adolescentes porque en este periodo se presentan varios riesgos en los distintos vínculos sociales que ellos conforman. Por ejemplo: Los adolescentes que no estudian ni trabajan aumentan su condición de vulnerabilidad, teniendo un alto riesgo de adoptar comportamientos precoces como embarazos no deseados o en general estar expuestos a episodios de violencia (INEI, 2018)

Los adolescentes se encuentran en una etapa en la que son muy susceptibles a la influencia del entorno que los rodea y esto produce bastantes conflictos internos,

generando problemas en el desarrollo adecuado de su personalidad, de sus pensamientos y de su comportamiento, adoptando conductas de riesgo como suicidios, vandalismo, pandillaje, alcoholismo, depresión, embarazos, etc., Por eso es que el programa lo hemos enfocado a los adolescentes, aplicando sesiones específicas para desarrollar los factores. Se siguió un procedimiento de saludo, trabajo en grupo, profundización del tema tratado, una hoja de tarea y además al final de cada sesión se realizó terapia de relajación a través de distintos tipos de respiración, yoga y ejercicios de relajación. Todo esto para poder dar al adolescente las herramientas y las técnicas necesarias para adaptarse de manera más óptima a su entorno resistiendo y adaptándose a los cambios del hogar, la escuela y las amistades.

Así mismo, se puede observar que en otras investigaciones donde aplicaron el Programa de Construcción de Resiliencia los resultados han sido satisfactorios y han mostrado una diferencia significativa entre los resultados del pre-test y el post-test.

Una de estas investigaciones fue la realizada por Simons (2018) con colaboración de la misma Dra. Alvord. Dicha investigación se enfoca en los estudiantes de quinto grado, para prepararlos para la escuela secundaria, donde las presiones cómo lidiar con el sexo o el uso de sustancias realmente entra en juego. Es un momento que puede ser especialmente difícil para los niños que ya tienen problemas sociales y emocionales. Durante 12 semanas, pequeños grupos de estudiantes aprendieron sobre temas como habilidades de liderazgo, manejo del estrés, resolución de problemas y empatía. Las técnicas de resolución de problemas emocionales que aprendieron se basaron en la terapia cognitiva conductual, adaptada para niños.

Algunas veces trabajaron en habilidades sociales simples, como hacer contacto visual durante la conversación, saludar a las personas por la mañana, respetar el espacio

personal. Los niños también aprendieron técnicas prácticas para trabajar con pensamientos negativos, como visualizar un tipo especial de control remoto. Los resultados demostraron que los estudiantes que pasaron por el programa informaron un mejor control emocional que los estudiantes que no lo hicieron (Simons, 2018).

Asimismo, Aduen, Rich, Sanchez, O'brien y Alvord (2014) estudiaron la efectividad del Programa de Construcción de Resiliencia en la mejora del funcionamiento social y emocional en los jóvenes con Trastorno del Espectro Autista de Alto Funcionamiento dentro de un entorno de servicio clínico. En general, el Programa de Construcción de Resiliencia logró mejorar las habilidades sociales y la emocionalidad en los jóvenes Autistas de Alto Funcionamiento que conformaron la muestra de este estudio.

En el dominio de la emocionalidad, en promedio, los datos indicaron que los participantes experimentaron un control de la emoción significativamente mayor después de someterse a la intervención en comparación con los niveles de control de la emoción antes de comenzar el programa. Además, los niños respaldaron experimentar una emocionalidad menos negativa después de someterse a la intervención (Aduen, Rich, Sanchez, O'brien y Alvord, 2014).

Los niños expuestos a situaciones adversas logran menores resultados en el desarrollo. Aquellos que viven en situación de pobreza son más propensos a tener problemas académicos, incluyendo menores puntajes en las pruebas de logros, mayor frecuencia de repitencia escolar y mayor deserción escolar que sus pares más aventajados. Los niños criados por padres con trastornos psiquiátricos tienen una alta probabilidad de desarrollar problemas de salud mental. Pese a estas desventajas, la mayoría de los niños que vive en contextos de alto riesgo es capaz de superar estas dificultades y lograr niveles normales de éxito en su desarrollo. Una creciente serie de

investigaciones ha comenzado a explorar las vidas de estos niños denominados comúnmente “resilientes” que han obtenido resultados exitosos. Más que enfocarse en las deficiencias de los niños en alto riesgo, estos estudios han puesto más atención en la identificación de aquellos factores que fomentan su éxito. Para los niños que logran un desarrollo adecuado pese a vivir en condiciones deficientes, la presencia de factores de resiliencia o de protección puede compensar los factores de riesgo en sus vidas (Sameroff, 2005)

Se han realizado varias investigaciones que muestran que, en casi todos los casos, los niños y los jóvenes educados en familias con padres con autoridad puntúan mejor en una serie de medidas, incluida la autoestima, la adopción de perspectivas y la probabilidad de evitar comportamientos de riesgo como tomar drogas, la actividad sexual precoz, etc. (Dornbusch et al., 1987; Steinberg et al., 1991, citados por Coleman y Hendry, 2003). Los adolescentes educados en hogares indulgentes a menudo son menos maduros, más irresponsables y más sometidos a sus iguales. Como podía esperarse los que se educan en familias negligentes o indiferentes son los que, corren mayor riesgo. Es probable que sean más impulsivos y se impliquen en comportamientos de alto riesgo a una edad temprana (Fuligni y Eccles, 1993; Kurdek y Fine, 1994, citado por Coleman y Hendry, 2003)

Se han realizado varios intentos de examinar más detenidamente la educación con autoridad, y de intentar comprender sus características. Steingber (1996, citado por Coleman y Hendry, 2003) cree que este tipo de educación tiene tres componentes centrales. Estos son padres muestran entusiasmo, en la medida en que aman y crían a sus hijos; proporcionan estructura, de manera que el joven tiene expectativas y reglas para su conducta y, por último, dan apoyo a la autonomía, ya que aceptan y estimulan la

individualidad del joven. Todas estas cosas son críticas al proporcionar un ambiente familiar en el que se facilite la autonomía al tiempo que los padres establecen límites, proporcionan apoyo y aceptación y alientan el éxito.

Nuestros resultados indican que el factor con más alto nivel alcanzado por los estudiantes de tercero de secundaria después del programa fue “Conexiones positivas” mientras que el factor con menor nivel fue “Paternidad proactiva”. En el caso del factor “Conexiones positivas”, se observó cambio de actitudes de los estudiantes, al inicio estos eran poco comunicativos entre ellos y al final llegaron a formar grupos con mayor interacción, lo cual explicaría porque el factor “Conexiones positivas” alcanzó los niveles más altos.

Por el contrario, el factor de “involucrado en la comunidad” alcanzó los niveles más bajos después del programa. Entre las posibles causas puede deberse al estilo de educación que el centro educativo plantea, el cual consiste en internado durante toda la semana, además de que en caso se le ponga una sanción el alumno tendrá que quedarse el fin de semana, por lo que serían casi dos semanas internado en el colegio. Algunos alumnos han llegado al punto de ser indiferentes a los castigos, aceptando el hecho de estar en el colegio por periodos largos de tal forma que ellos mismos se auto aíslan de la sociedad.

Conclusión:

Primera:

Los alumnos de secundaria incrementaron los niveles de resiliencia global después del programa.

Segunda:

Los estudiantes de secundaria incrementaron los factores de la resiliencia: ser proactivo, autorregulación, tener conexiones positivas, reconocer logros, involucrado con la comunidad y paternidad proactiva, después del programa.

Tercera:

Entre los factores de la resiliencia, los alumnos de tercero de secundaria obtuvieron el nivel más alto en el factor denominado conexiones positivas.

Cuarta:

El factor denominado involucrado en la comunidad presentó niveles más bajos en comparación a los otros factores de la resiliencia, antes y después del programa.

Sugerencias

Primera:

Continuar con estudios de resiliencia en adolescentes, aplicándolos a adolescentes de secundaria el programa.

Segunda:

Realizar otros estudios relacionados a la resiliencia con el apoyo de contexto familiar.

Tercera:

Implementar programas de resiliencia en las instituciones para el acompañamiento de los estudiantes.

Cuarta:

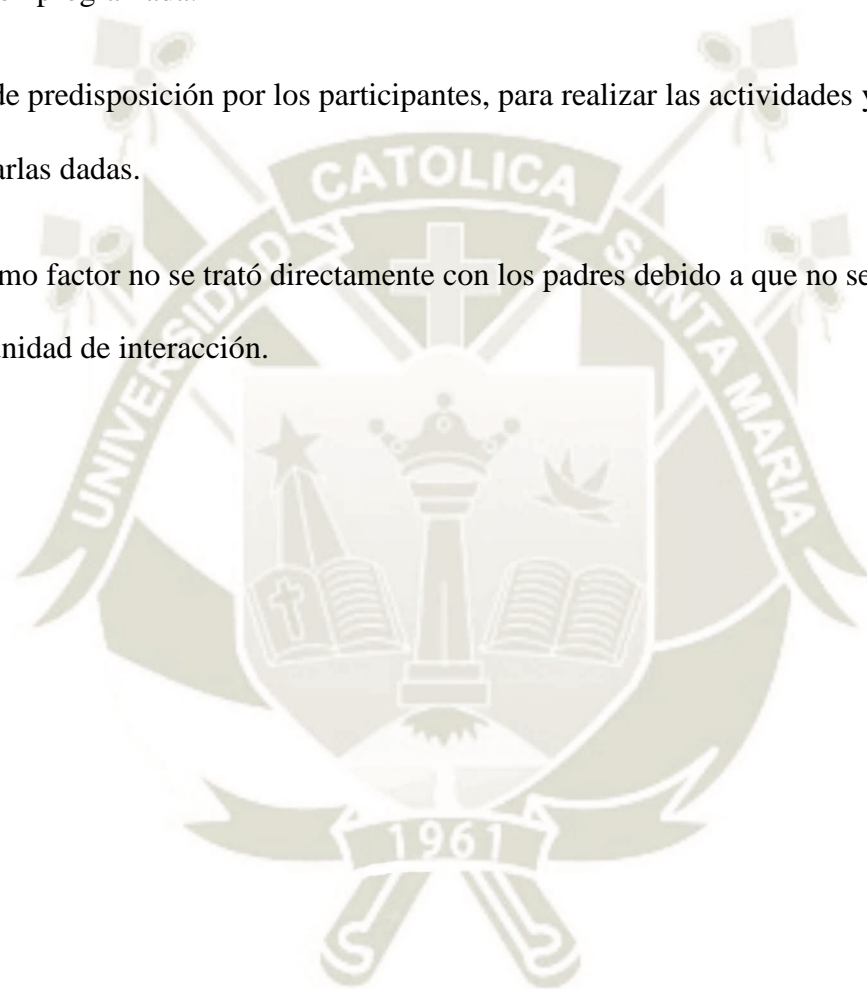
Desarrollar programas de resiliencia con niños como grupo control, y observar los cambios y comparar la investigación dada.

Limitaciones

El tiempo que se nos dio durante la semana fue limitado para poder trabajar de manera adecuada, además que constantemente se cancelaban las sesiones o se retrasaba el inicio de la sesión programada.

Falta de predisposición por los participantes, para realizar las actividades y colaborar en las charlas dadas.

El último factor no se trató directamente con los padres debido a que no se tuvo la oportunidad de interacción.



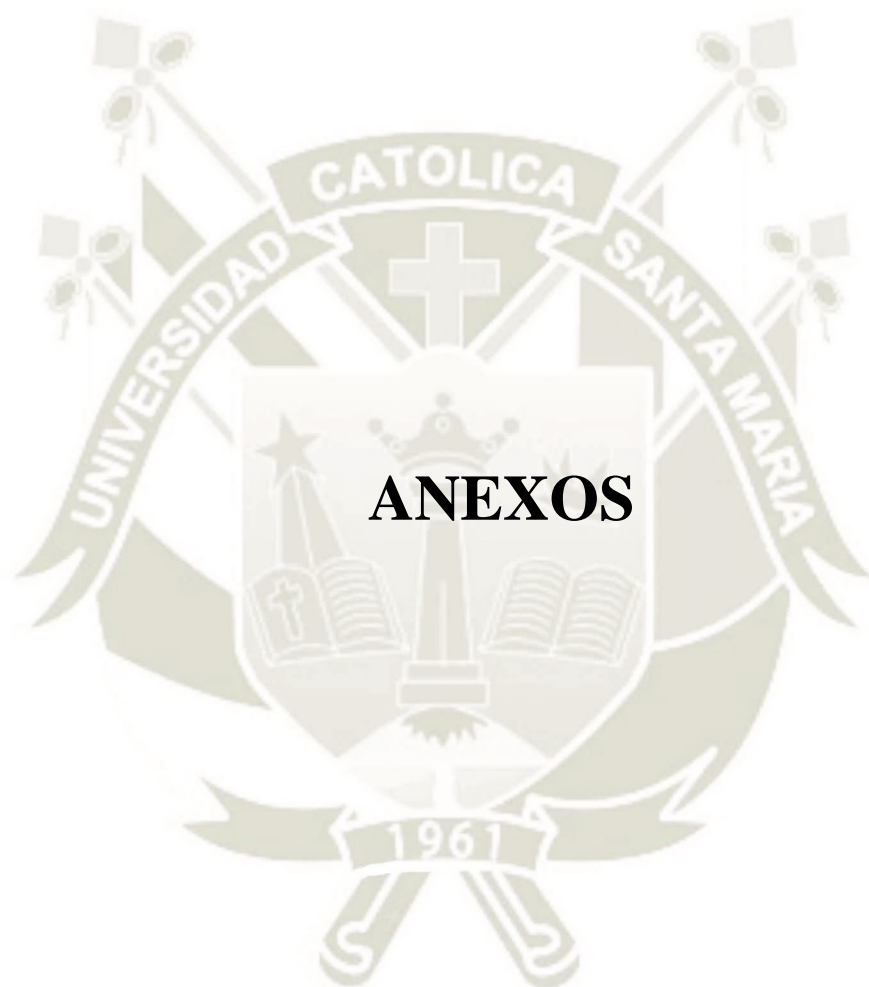
Referencias

- Acero, P. (2011). *La otra cara de la tragedia: Resiliencia y crecimiento postraumático*. Bogotá: San Pablo.
- Aduen P., Rich B., Sanchez L., O'brien K. y Alvord M (2014) Resilience Builder Program Therapy Addresses Core Social Deficits and Emotion Dysregulation in Youth with High-Functioning Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Psychological Abnormalities In Children*, 03, 02-10.
- Ahern, N. (2007). *Resiliency in Adolescent Collegue Students*. Florida: University of Central Florida.
- Alvord, M., Zucker, B., y Grados, J. (2011). *Resilience builder program for children and adolescents*. USA: Research Press.
- Balluerka, N. y Vergara, A. (2002). *Diseños de investigación experimental en psicología*. Madrid: Pearson Educación.
- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Barcelona: Gedisa.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, Características y Utilidad del Concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Campbell, D., y Stanley, J. (2011). *Diseños experimentales y cuasiexperimentales en la investigación social*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Castro-Zubizarreta, A. y García-Ruiz, R. (2016). Vínculos entre familia y escuela: visión de los maestros en formación. *magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(18), 193-208. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.m9-18.vfev>

- Coleman, J. y Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia. 4th ed.* Madrid: Ediciones Morata.
- Covey, R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa (Primera ed.)*. Buenos Aires: Pairo Plural.
- Elias, M., y an Haynes, N. (2008). *Social competence, social support, and academic achievement in minority, low-income, urban elementary school children. Shool Psychology Quarterly*, 23(4), 474-495.
- Escalera, J. y Ruiz, E. (2011). Socioecological Resilience: contributions and challenges from Anthropology. *Revista de Antropología Social*, 20, 109-135.
- Forés, A. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos*. Madrid: Narcea.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6(16), 110-125.
- Garaigordobil, M. (2014). Conducta prosocial: el papel de la cultura, la familia, la escuela y la personalidad. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 6(2), 146-157.
- García-Vesga, M., y Domínguez de la Ossa, E. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- González de Audikana, J. (2015). *Poniendo otras miradas a la adolescencia. 31st ed.* Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto.

- Guillen, R.(2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la sociedad Boliviana de pediatría*,44(1)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta ed. México: Mc. Graw Hill.
- INEI (2018) *Adolescentes que no estudian ni trabajan y su condición de vulnerabilidad*. Lima: INEI
- Lacunza, A. y Contini, E. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate* 16(2), 73-94.
- Losada, A. y Lautour, M. (2012). Resiliencia. Conceptualización e investigaciones en Argentina Psiencia. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 84-97.
- Madariaga, J. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia, ampliando hábitos y prácticas*. Barcelona: Gedisa.
- Mestre, J.M. y Guil, R. (2012). *La Regulación de Emociones: Una vía para la Adaptación*. Madrid: Pirámide
- Mier y Terán Sierra, P. (1995). *Adolescencia, riesgo total*. 1st ed. México: Centenario.
- Niemiec, R.M. (2019). *Fortalezas de carácter. Guía de intervención*. México: Manual Moderno.
- Páramo, M. (2011). *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. *Terapia Psicológica*, 29(1), 85-95.
- Perea, R. (2006). La familia como contexto para un desarrollo saludable. *Revista Española de Pedagogía*, LXIV. (235), 417-428

- Quintana, A., Montgomery, W., Yanac, E., Sarria, C., Chávez, H., Malaver, C., Soto, J., Alvites, J., Herrera, E. y Solórzano, L. (2007). Efectos de un modelo de entrenamiento en autovalía sobre la conducta resiliente y violenta de adolescentes. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(2), 43-69.
- Real Academia Española. (2014). *Resiliencia*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=WA5onlw>
- Rodriguez, A. M. (2009). *Resiliencia*. *Revista Psicopedagógica*, 26(80), 1-4.
- Saavedra, E., Salas, G., Cornejo, C., y Morales, P. (2015). *Resiliencia y Calidad de Vida*. Chile: Universidad Católica de Maule.
- Sameroff, A. (2005) *Resiliencia: Resiliencia temprana y sus consecuencias en el desarrollo*. Enciclopedia sobre el desarrollo de la primera infancia.– Michigan. EE.UU recuperado: <http://www.encyclopedia-infantes.com/sites/default/files/textes-experts/es/2349/resiliencia-temprana-y-sus-consecuencias-en-el-desarrollo.pdf>
- Simons, S. (2018). *To teach kids to handle tough emotions, some schools, some schools take time out for group therapy*. Recuperado de <https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/05/23/613465023/for-troubled-kids-some-schools-take-time-out-for-group-therapy>
- Vinaccia, S., Quiceno, J.M. y Moreno, E. (2007). Resiliencia en Adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 139-146.
- Zukerfeld, R. y Zonis, R. (2011). *On the development of resilience: A psychoanalytical approach*. *Clínica Contemporánea*, 2(2), 105-120.



ANEXOS

ANEXO 1

MEDICIÓN DE RESILIENCIA Y COMPETENCIA SOCIAL FORMATO ESTUDIANTE

Nombre del estudiante _____

Padre o Adulto tutor _____

Encierre en un círculo el número que mejor describe tu comportamiento en las **TRES**

SEMANAS PASADAS

SER PROACTIVO	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1. Demuestras habilidades para resolver problemas y generas alternativas a los desafíos	1	2	3	4	5
2. Aceptas la responsabilidad y puedes disculparte.	1	2	3	4	5
3. Demuestras flexibilidad en el pensamiento.	1	2	3	4	5
4. Demuestras tener pensamiento optimista.	1	2	3	4	5
5. Te sientes bien contigo mismo.	1	2	3	4	5
6. Te sientes seguro de ti mismo. Hablas por ti mismo. Mantienes la postura del cuerpo en una postura segura.	1	2	3	4	5
7. Te adaptas bien a cambios y/o transiciones.	1	2	3	4	5

DEMUESTRAS AUTO- REGULACIÓN	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
8. Puedes permanecer en tu propio espacio personal o proteger el espacio.	1	2	3	4	5
9. Hablas con el volumen de voz apropiado.	1	2	3	4	5
10. Estas tranquilo con buena actitud en la sala de espera.	1	2	3	4	5
11. Te calmas cuando estas molesto.	1	2	3	4	5
12. Escuchas a otros sin interrupción.	1	2	3	4	5
13. Permaneces en el tema en una conversación.	1	2	3	4	5
14. Eres capaz de calmarte a ti mismo con ejercicios de relajación en grupo.	1	2	3	4	5

15. Controlas la irritabilidad/temperamento con los compañeros y eres capaz de expresar sentimientos negativos de manera apropiada.	1	2	3	4	5
16. Piensas antes de actuar.	1	2	3	4	5

TIENES CONEXIONES POSITIVAS	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
17. Compartes y tomas tu turno.	1	2	3	4	5
18. Te juntas apropiadamente con otros muchachos.	1	2	3	4	5
19. Entiendes como otros podrían estar sintiéndose.	1	2	3	4	5
20. Estableces contacto visual cuando hablas con otros.	1	2	3	4	5
21. Demuestras reciprocidad en las conversaciones y acciones con otras personas.	1	2	3	4	5
22. Eres consciente de cómo te encuentras con otras personas	1	2	3	4	5
23. Entiendes los gestos no verbales con precisión	1	2	3	4	5
24. Escuchas y aceptas las ideas de los demás.	1	2	3	4	5
25. Muestras una conexión con tus compañeros.	1	2	3	4	5
26. Ofreces comentarios positivos o felicitaciones a sus compañeros.	1	2	3	4	5
27. Tratas a los compañeros con respeto.	1	2	3	4	5
28. Cuando te comprometes te comportas apropiadamente.	1	2	3	4	5
29. Inicias una conversación con un compañero.	1	2	3	4	5

RECONOCES LOGROS	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
30. Eres sensible a los sentimientos de los demás.	1	2	3	4	5
31. Eres buscado por otros para jugar/ interactuar.	1	2	3	4	5
32. Eres un buen perdedor/ganador.	1	2	3	4	5
33. Completas actividades que sientes que te ayudan a tu desarrollo personal	1	2	3	4	5
34. Agregas a tu diario algún éxito semanal.	1	2	3	4	5

INVOLUCRADO EN LA COMUNIDAD	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
35. Estas involucrado en actividades después de las actividades escolares. (Talleres, clubes deportivos, banda, etc.)	1	2	3	4	5
36. Inicias reuniones con tus compañeros.	1	2	3	4	5
37. Solicitas ayuda cuando la necesitas.	1	2	3	4	5

PATERNIDAD PROACTIVA	NUNCA	CASI NUNCA	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
38. Elogias a tu familia, familiares y amigos.	1	2	3	4	5
39. Te involucras en reuniones familiares.	1	2	3	4	5
40. Practicas auto-conversaciones de relajación/positivas con tu familia.	1	2	3	4	5
41. Otras _____ Comentarios _____ _____ _____	1	2	3	4	5

PROGRAMA DE CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA: DESCRIPCIÓN POR SESIONES

Sesión 1.1: “Introducción al grupo”

NOTA: Los tiempos de aplicación pueden variar, adáptelos a las facilidades que posea al momento de aplicar el programa.

OBJETIVOS:

- Explicar al grupo los formatos de las conversaciones y las actividades.
- Desarrollar, como grupo, “Las normas del grupo”.
- Hacer que los miembros de los grupos se presenten a los demás y aprendan que tienen en común
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> Ubíquese en la entrada del salón y saluden a cada participante por su nombre, con un amigable apretón de manos y un rostro amigable. Pídale al participante devolver el saludo, usando tu nombre y haciendo contacto visual. Indique a los miembros de los grupos que en cada sesión sucesiva deben de demostrar un saludo más seguro y mejor contacto visual. 	
Explicar los procedimientos grupales	<ol style="list-style-type: none"> Describir el formato de las sesiones: “Cada sesión introducirá un nuevo tema para la discusión grupal. También tendremos tiempo para dinámicas y un momento para practicar distintas técnicas de relajación”. Distribuya los cuadernos a los miembros de los grupos (se debe traer a cada sesión) y explique: <ol style="list-style-type: none"> En una sección, recolectaran todas las notas y otros documentos que iremos trabajando durante las sesiones. La siguiente sección es para las tareas del programa. Las cuales completaras en momentos fuera del programa. La tercera sección es tu Diario de Éxito. Aquí escribirás sobre tu progreso y experiencias dentro y fuera del taller. La cuarta sección es para que pongas las cartas y folletos para tus padres. Explicar el sistema de recompensa: utilizar el método de recompensa que se prefiera. 	- Cuaderno para cada participante

Romper el hielo con el grupo	1. Dinámica a preferencia para que cada participante se presente ante los demás.	
Desarrollar las normas del grupo	1. Inicie la conversación sobre qué normas les gustaría a los miembros de los grupos tener como parte del grupo y haga una lista (Trate de hacer intervenir a cada uno de los miembros de los grupos. 2. A la siguiente sesión puede traer copia de la lista o hacerles copiar en sus cuadernos de trabajo.	-Pizarra y plumones
Encuentren similitudes	1. Tenga a los miembros de los grupos en pares y que se pregunten entre ellos cuáles son sus intereses. 2. Después de que los miembros de los grupos han conversado acerca de los intereses que pueden tener en común, pida voluntarios para que compartan con todo el grupo.	
Ejercicio de comportamiento	1. Explicar el motivo de esta parte de la sesión: “El punto de esta parte es practicar negociación e interacción de una manera flexible y positiva con los demás” 2. Cosas que puede decir para motivar el compromiso: a. ¿Qué es lo que les gustaría hacer con los demás? b. Mientras más rápido se pongan de acuerdo con el otro, más rápido podrán hacer la actividad que quieran. c. Permitiendo a tus compañeros escoger, les permite a ustedes aprender algo nuevo.	
Relajación y autorregulación	1. Introduzca el concepto de autorregulación y explique al grupo que practicasen ejercicios de relajación durante cada sesión. 2. Aplicar cualquier técnica de relajación por respiración.	
Tarea de construcción de la resiliencia	1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener.	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.2: “Resiliencia y siendo proactivo”

OBJETIVOS:

- Explique y converse el concepto de resiliencia.
- Introduzca el concepto de charla interna.
- Introduzca el factor protector “Ser proactivo”
- Ayude a los miembros de los grupos a entender como sus acciones puede influir en lo que les pase.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice cualquier método para escoger al participante que empezara compartiendo su logro. 2. En caso tengan logros negativamente expresado (No gritare cuando este enojado) y ayude al participante a replantear su logro (Cuando estoy enojado, utilizare mi técnica de relajación para calmarme). 3. Felicite a los alumnos que hayan establecido bien su logro y una vez que los alumnos hayan arreglado un logro inadecuadamente expresado. 4. Repita el proceso hasta que cada participante comparta su logro establecido. 	
Converse que es la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba la palabra resiliencia en la pizarra. Utilice la banda elástica y explique: “Al igual que esta banda elástica, nosotros podemos volver a nuestro estado normal ante cualquier dificultad, así nos pongan mucha presión encima, podremos seguir adelante y aprender de estas situaciones”. 2. Divida en grupos a los alumnos y pásele a cada grupo una banda elástica y proponga las siguientes preguntas a compartir: ¿Qué es eso que te estresa o que pone presión en ti? ¿Qué es lo que hace que vuelvas a tu estado normal? 3. Ahora explicaremos el efecto de rebotar, de recuperarse ante la adversidad. Utilice un objeto que no rebote y déjelo caer, luego utilice una pelota y déjala caer. Pida que algunos miembros de los grupos expliquen que paso y cuáles son las diferencias. 	-Bandas elásticas

Converse que es ser proactivo y la charla interna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunte al grupo si se han dado cuenta que siempre están pensando cuando están despiertos. Hacer al grupo saber que la charla interna son esas veces que nos decimos algunas palabras a nosotros mismos, usualmente en nuestras mentes. 2. En la pizarra escribir la palabra “Respuestas proactivas,” “Respuestas reactivas” y “Respuestas pasivas”, preguntar a los miembros de los grupos que entienden por estas palabras. 3. Explicar cada una de las palabras y como las utilizamos sin darnos cuenta ante ciertas situaciones. Dar a conocer que la mejor respuesta que se puede dar es la proactiva. 4. Dar la siguiente idea: Incluso cuando uno no se enfrenta a un problema, el obtener buenos resultados depende de iniciar o tomar medidas. 	-Pizarra y plumones
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar una técnica de relajación muscular progresiva de su preferencia y de acuerdo a las facilidades que posean. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.3: “Espacio personal”

OBJETIVOS:

- Lograr que los miembros de los grupos entiendan los aspectos físicos del espacio personal
- Definir el concepto de estar en “sincronía” con los demás.
- Promover que el interrumpir a los demás y hablar en un todo de voz alto es una forma de invadir el espacio personal.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo y auto-regulación.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos que hayan establecido bien su logro y una vez que los alumnos hayan arreglado un logro inadecuadamente expresado. 3. También felicite a los alumnos que hayan logrado dar respuestas proactivas, resaltando la manera en que estas le ayudaron a afrontar la situación. 	
Converse que es la espacio personal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Parafrasee lo siguiente: Vamos a hablar de espacio personal el día de hoy. ¿Quién me puede decir que es lo que significa? (Escriba las ideas en una pizarra) Hay varios tipos de espacio personal. Uno es el físico y otros como los que han mencionado, pero hay uno más que la mayoría no piensa que implica espacio personal. 2. De a cada participante una copia del Diagrama del espacio personal y explique que todos tenemos una “burbuja de espacio.” Nosotros estamos al centro y los círculos varían dependiendo de la relación y confianza que nosotros tenemos con los demás. 3. Haga que cada participante escriba los tipos de relaciones con los demás en los círculos apropiadamente en su propia copia del diagrama. Motívelos a usar nombres de personas reales en sus vidas, si ellos así lo desean. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia del Diagrama de espacio personal para el expositor - Copias del Diagrama de espacio personal para cada uno

<p>La regla del codo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presente la idea de “protección del espacio.” Explique que, en general, no es buena idea estar demasiado cerca de los demás, que si quisiera poner tus brazos en la cintura, tus codos chocarían con los demás. Demostrar la posición. 2. Pregunte a los miembros de los grupos de algunas formas en que invadimos el espacio personal. 3. Explique cómo esta regla nos ayuda a construir nuestro propio espacio personal. Pregunte que otras medidas se pueden tomar para cuidar nuestro espacio personal. 4. Haga q los miembros de los grupos se paren y empiecen caminar aplicando la regla del codo. Luego selecciones a unos cuantos para que demuestren las distintas formas en que invadimos el espacio personal. 	<p>-Pizarra y plumones</p>
<p>Converse que es estar “en sincronía”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunte: ¿Qué creen que signifique estar en sincronía con los demás? Una vez que se han recolectado algunas ideas, explique que significa encajar con la paz y el ritmo de los demás. 2. Dibuje a dos personas hablando al mismo tiempo y pregunte: ¿Cómo esto es un destructor de espacio personal? 3. Pida a unos voluntarios para que dibujen la forma en que ellos podrían generar y respetar el espacio personal. 	<p>-Pizarra y plumones</p>
<p>Ejercicio de comportamiento</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 	<p>-Juguetes o juegos de mesa</p>
<p>Relajación y autorregulación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar una técnica de relajación a través de la posición de yoga de “el árbol”. 	
<p>Tarea de construcción de la resiliencia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	<p>-Hojas con las actividades.</p>

Sesión 1.4: “Liderazgo”

OBJETIVOS:

- Explicar y conversar los seis comportamientos críticos en un buen líder.
- Motivar a los miembros del grupo a dar ejemplos para cada uno de los comportamientos.
- Introducir la estrategia de la “Canasta de cumplidos”
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. A este punto se espera que cada participante muestre un mejor contacto visual y ser más seguro al dar el saludo. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse que es el liderazgo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra los seis comportamientos de un líder: Ser proactivo, comunicación efectiva, mantener el auto-control, ser un buen modelo a seguir, ser un buen jugador en equipo y dar cumplidos. 2. De a cada participante una pequeña hoja con uno de los 6 comportamientos e indíqueles que compartan que es lo que es para ellos y de qué manera lo aplicarían. 3. Puede hacer que los miembros de los grupos hagan una pequeña representación grupal del comportamiento que les ha tocado o cualquier actividad que ayude a la interiorización de los comportamientos del líder. 	-Pizarra y plumones

La canasta de los cumplidos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada uno escribirá un cumplido para la persona que está a su derecha. Haga saber al grupo que es importante ser genuino y original con lo que escriba en el papel. No poner una sola palabra que se sienta fría o superficial. Puede poner desde que le gusto el lapicero que tenía, o el estilo en que usa la gorra hasta que agradece que lo haya escuchado cuando el participa o que le haya acomodado la silla, etc. 2. En una hoja aparte, cada uno de los miembros del grupo escribirá el cumplido que ha recibido, en la parte inferior de esa hoja se pondrá la fecha. Repetir esta dinámica en las sesiones posteriores cada cierto tiempo a lo que usted considere más adecuado. 	-Cuadernos de trabajo.
Introduzca el premio al liderazgo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga saber al grupo que desde ahora al final de cada sesión se dará un premio (o simplemente un reconocimiento, dependiendo de los criterios que se tengan) al participante que sea elegido como el líder del día. Este participante deberá completar las tareas asignadas, mostrar esfuerzo, dedicación y voluntad durante la sesión, además de demostrar un desarrollo positivo enfocado a los logros que se haya propuesto. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicar una técnica de relajación a través de la posición de yoga del árbol. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.5: “Leyendo señales verbales y no verbales”

OBJETIVOS:

- Motivar la identificación de las señales verbales incluyendo el tono de voz, volumen y el ritmo.
- Promover el entendimiento de las señales no verbal que los cuales transmiten actitudes y mandan mensajes.
- Demostrar e interpretar ambos tipos de señales mediante el uso del juego de roles y el intercambio de ideas.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse que son las señales verbales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pida a los miembros de los grupos que miren a su alrededor y uno por uno escoja y diga “Yo miro un_____” cada participante tendrá que hacerlo de una manera diferente, ya sea gritando, murmurando, suspirando, etc. 2. Haga preguntas sobre qué es lo que opinan de las personas cuando dicen algo gritando, en voz baja, murmurando, etc. Además que es lo que sienten si dos personas cerca de ellos están murmurando ¿Qué es lo que piensan? 3. Diga: “ya hemos aprendido del espacio personal y como el tono de voz puede ser un destructor de este, esta vez vamos a ver como los distintos tonos de voz y como decimos las cosas, puede influir bastante en el cómo transmitimos un mensaje y como los demás los interpretan. 4. No solo nos comunicamos con las palabras que usamos, sino que también en la forma como lo decimos. 	-Pizarra y plumones

Converse que es la comunicación no verbal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga un “grito interior”. Abra su boca, frunza el ceño, y grite sin emitir sonido alguno. Haga que todos lo intenten y que piensen que es lo que están intentando comunicar. (Ira, frustración). ¿Cómo lo supieron? Resalte que a pesar de no estar haciendo sonidos, se están comunicando. 2. Haga una lista de las formas en que nos comunicamos con el rostro y nuestro cuerpo. (Por lo menos una por participante) 3. Puede hacer alguna actividad como charadas, para poder reforzar un poco más el concepto. 	-Pizarra y plumones.
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación muscular progresiva, enfocándose en diferentes grupos de músculos. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.6: “Iniciando y manteniendo conversaciones”

OBJETIVOS:

- Explicar y conversar el concepto de reciprocidad y como aplica en las relaciones personales y en las conversaciones.
- Introducir la Regla del Minuto
- Ayudar a los miembros de los grupos a entender los Constructores de Conversaciones.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Introduzca la regla del minuto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diga a los miembros de los grupos: Ahora vamos a pretender que estas en un grupo con tus compañeros de escuela los cuales están conversando, y quieres entrar en la conversación. Un error que mayormente cometemos sin darnos es entrometernos, interrumpir llegando a incomodar a los demás. Este es un consejo que puedes aplicar, espera y escucha lo que hablan, espera un minuto antes de hablar de manera que tienes tiempo para escuchar cual es el tema del que hablan, luego di algo que vaya de acuerdo a su conversación. 2. Pida al grupo de estar conscientes de utilizar la Regla del Minuto durante la sesión, y darse cuenta cuando sus demás compañeros la apliquen también. 	

Converse de lo que es reciprocidad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diga a los miembros de los grupos: ¿Qué es lo que pasa cuando en una conversación solo una persona es la que habla? ¿O cuando solo se habla del tema de interés de uno y no de los demás? Una conversación reciproca es una que va y viene, implica dar y recibir. 2. Dibuje una conversación reciproca en la pizarra y continúe diciendo: cuando las personas están en una conversación, todos escuchan al que habla, y todos responden al tema. Está bien cambiar el tema, pero solo si se los demás están de acuerdo. 	-Pizarra y plumones.
Introducir los constructores de conversación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra “Constructores de conversación” y pregunte: ¿Qué es lo que se necesita para tener una buena conversación? Haga que los miembros de los grupos den sus opiniones, demostrando usted un buen contacto visual, una posición que demuestre interés. 2. Ahora pida a un participante que se acerque y dibuje lo que para él es tener una buena conversación o que se necesitaría para tener una buena conversación (orejas grandes para escuchar mejor, ojos grandes para mejor contacto visual, una gran sonrisa, etc.) 3. Muestre la ficha con “Los pasos en una buena conversación” 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la Imaginería Visual. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.7: “Ser un buen deportista: Jugar en equipo”

OBJETIVOS:

- Identificar y conversar sobre los elementos necesarios para jugar exitosamente un deporte o algún otro juego en equipo.
- Conversar sobre las frustraciones más comunes y obstáculos que se afecten una interacción exitosa y disfrutable.
- Practicar el ser un buen deportista mientras se juega en equipo.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse que es ser un buen deportista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba: “Ser un buen deportista” Pida al grupo que piensen que es lo que significa ser miembro de un grupo, que es lo que implica, que es necesario. Luego pregunte “¿Cuáles son ejemplos de buenos comportamientos en el deporte?” 2. Resuma las ideas diciendo: Ser un buen deportista es importante tanto como cuando tú y tu equipo están ganando como cuando están perdiendo. Inclusive grandes atletas tienen que afrontar derrotas y decepciones. 3. Pregunte: ¿Cuales son algunos ejemplos de ser un mal deportista? 	
Manejo de la frustración	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hable de cómo manejar la frustración cuando se tiene un desempeño que no es el esperado. ¿Cómo podrías manejar la situación? Recuerde a los miembros de los grupos lo que es la charla interna y destacar como ayuda en estas situaciones. 2. Pida a los miembros de los grupos que den ejemplos de charla interna positiva. Escríbalos en la pizarra haciendo una lista. 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y auto regulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación muscular progresiva, enfocándose en diferentes grupos de músculos. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 1.8: “Ser un buen deportista: Jugar en el campo”

OBJETIVOS:

- Establecer habilidades de reunión y saludo con adultos miembros de una comunidad.
- Conversar sobre las reglas de juego, las instrucciones y el respeto hacia estas.
- Revisar y practicar las habilidades de la sesión anterior.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos esta vez de manera aleatoria. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse que es ser un buen deportista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra: estrategias para manejar la frustración. Explique, anteriormente tocamos este tema, ahora se les presentará algunas estrategias o pautas que nos ayudaran a mantener la calma en situaciones estresantes o quizás debido a nuestro desempeño no esperado. 2. Muestre en un papelote las estrategias presentadas aquí, y pida a los miembros de los grupos que ellos añadan sus propias estrategias. 3. Diga: recuerden que el ser un buen deportista aplica no solo cuando estamos haciéndolo bien o ganando, sino también para los días en que sentimos que nada nos sale bien o estamos perdiendo en algún juego o actividad. 	

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. Esta vez se ira observando a los miembros de los grupos en las distintas actividades que realicen, felicitándolos cada vez que utilicen alguna de las pautas de tanto las sesiones anteriores como esta. 4. Ayudar a los miembros de los grupos que presenten cierta dificultad para aplicar las pautas o herramientas, y demostrar que el trabajo en equipo hace todo más fácil. 	-Juguetes o juegos de mesa
Premio al liderazgo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esta sesión es una buena oportunidad para recalcar o hacer algo diferente con respecto al Premio al Liderazgo. 2. Se puede hacer una pequeña premiación y hacer recordar de las cualidades del líder y que es necesario para que todos puedan llegar a ganar el premio. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.9: “Pensamiento optimista”

OBJETIVOS:

- Explicar y conversar los conceptos del optimismo y el pesimismo.
- Ayudar a los miembros de los grupos a aprender tres maneras de pensar optimistamente.
- Explicar a los miembros de los grupos que pueden cambiar sus pensamientos negativos por positivos mediante la charla interna.
- Reforzar el pensamiento de que nosotros tenemos la capacidad de escoger como reaccionamos ante una situación y de manera proactiva.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse del optimismo vs el pesimismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga como temas de conversación el pensamiento positivo, la charla interna y el optimismo. Repase que la charla interna es como si habláramos con nosotros mismos en nuestras mentes. Pregunte, ¿Qué es el optimismo? ¿Qué tipo de charla interna tienes cuando eres optimista? 2. Presente algunas diferencias entre ser optimista y pesimista, presente algunos ejemplos de situaciones en las que se tenga estos tipos de pensamientos y como afectan a la situación y a los resultados de cómo nos comportamos. 	

Cambiar un pensamiento pesimista en optimista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presente las tres formas de cómo podemos cambiar nuestro pensamiento de pesimista a optimista: <ol style="list-style-type: none"> a. Primero, recuerda que el problema es temporal y no permanente. b. Segundo, mira el problema como algo específico y no algo global o que se generaliza. c. Tercero, se realista de quien es responsable del problema, no siempre será tu culpa, cuando lo sea, asumir el error. 2. Conversar de como uno se siente cuando piensa de manera optimista y pesimista. 3. Dar importancia al hecho de que al pensar positivamente, automáticamente te das cierto control de la situación y de lo que pasara. 	-Pizarra y plumones.
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir a los miembros de los grupos que piensen en algo positivo que se pueden decir a sí mismos, “mantra”, puede ser algo que sean muy buenos haciendo, algo que les traiga recuerdos felices, etc. 2. Combinar este mantra con un ejercicio de relajación de su preferencia, después de cada repetición decirse en charla interna este “mantra” para mantenerlo en sus mentes durante toda la relajación. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.10: “Resolviendo problemas en la amistad”

OBJETIVOS:

- Explicar y conversar el concepto de la resolución de problemas definiendo cada uno de los pasos.
- Entender la conexión entre las habilidades de resolución de problemas y la amistad.
- Motivar a tener una postura proactiva en vez de una reactiva o pasiva para afrontar los desafíos y apoyar la idea de que nosotros tenemos el control de lo que pase.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse y demuestre la resolución de problemas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba “resolución de problemas” en la pizarra, pida a los miembros de los grupos que es lo que creen que significa y que tipos de problemas las personas suelen resolver. 2. Ahora pregunte a los miembros de los grupos como resuelven los problemas que están relacionados con sus amigos y diga: cuando estamos en una relación, siempre habrá situaciones donde no estaremos de acuerdo con los demás o habrán problemas que pongan en riesgo nuestra amistad. La amistad implica también tratar de resolver los problemas o situaciones negativas que se pueden presentar en cualquier amistad o relación. 3. Pregunte a los miembros de los grupos si tienen amigos con los cuales pueden solucionar problemas de manera proactiva. Pregunte, ¿Qué es lo que pasa cuando tu amigo se enoja en vez de tratar de dar una solución? 4. Resuma todas las ideas de los miembros de los grupos y resalte como las diferentes puertas dadas por ambas partes influyen en el resultado de como una relación va. 	-Pizarra y plumones.

Introduzca los pasos para la resolución de problemas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique que la sesión de hoy se centra en la resolución de los problemas con tus amigos y escriba en la pizarra uno por uno los pasos: <ol style="list-style-type: none"> a. Definir el problema b. Mantener la calma y recordarse a uno mismo de que pueden superarlo. Usar las estrategias de relajación si es necesario. c. Conversar sobre posibles soluciones y traten de estar de acuerdo en una. d. Si la posible solución funciona, han terminado, en caso contrario escoger otra solución. 	-Pizarra y plumones.
Dinámica de resolución de problemas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga que los miembros de los grupos escojan uno de los papelitos con una situación y que con sus compañeros consigan tres posibles soluciones para su situación (una posible solución por compañero). 2. Una vez que todos tengan las tres, se les pedirá a cada uno que de esas tres escojan la que ellos consideran que es la que podría funcionar. 3. Ayude a los miembros de los grupos que tengan dificultad para escoger u ordenar sus ideas. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. En esta sesión se combinarán la imaginación visual con los ejercicios de respiración. 2. Primero se les pedirá que imaginen una situación o un momento de sus vidas que les traiga paz, calma o tranquilidad, pedir que recuerden cada detalle, que imaginen con sus sentidos, sonidos, aromas, que había, si hacía frío, calor, etc., y que mantengan esta imagen mientras se van haciendo las repeticiones de respiración. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.11: “Manejo de estrés”

OBJETIVOS:

- Explica el concepto de estrés y facilitar la conciencia de como el estrés afecta el cuerpo y la mente.
- Ayudar a los miembros del grupo a entender cuáles son sus factores estresantes propios y sus signos de estrés.
- Enseñar de que hay distintas maneras de reaccionar al estrés.
- Motivar a los miembros de los grupos a desarrollar un plan para sobrellevar el estrés.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo y auto-regulación.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Defina y demuestro lo que es el estrés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pregunte a los miembros de los grupos si saben lo que es el estrés y ayúdeles a definir y entender el concepto. Si es necesario, señale que todos sentimos estrés cada cierto tiempo. Cuando tenemos bastante tarea o cuando nuestros padres se molestan con nosotros. 2. Explique lo que es la carga del estrés: pida a un participante para que le ayude con el ejemplo. Ahora pida a los demás miembros de los grupos que le vayan dando de generadores de estrés y por cada ejemplo vaya poniendo un libro en las manos del participante que lo está ayudando hasta que ya no pueda más. 3. Haga lo mismo con unos cuantos miembros de los grupos más y una vez hecho esto, saque unas conclusiones y que ellos especifiquen como esto afecta en nuestras vidas. 	<p>-Pizarra y plumones.</p> <p>-Libros</p>

Analogía del vaso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibuje un vaso en la pizarra y diga: “Este vaso, no se llena con agua o con algún otro líquido, este vaso se llena con estrés” pinta una cuarta parte del vaso de un color y diga: “todos tenemos estrés siempre, este es el nivel normal de estrés” 2. Haga que los miembros de los grupos den ejemplos de cosas o situaciones que los estresen y pregunte: “¿Qué creen que pasara si el nivel de estrés sigue aumentando en el vaso?” 3. Explique cuáles serán las consecuencias de que el vaso se rebalse (pánico, furia, gritos, llanto, etc.) escríbalos por encima del vaso. 4. Resalte la importancia de reducir tus niveles de estrés mediante el uso de herramientas de control de estrés. Pida a los miembros de los grupos algunos ejemplos para lograr esto y escríbalo en la pizarra. 5. Reparta a cada uno de los miembros de los grupos una hoja con su propio vaso, o cualquier objeto que se pueda llenar y de las indicaciones de llenar ese vaso con las cosas que a ellos les estresan y de qué manera disminuyen el nivel de estrés. 	-Pizarra y plumones.
Dinámica de resolución de problemas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique que hay maneras de afrontar el estrés que pueden ser efectivas o no. Haga que los miembros de los grupos conversen de cuáles pueden ser efectivas y porque razón. Haga que uno por grupo comparta con los demás. 2. Explique que el afrontar el estrés requiere de flexibilidad mental, enfatice que si no cambiamos la manera en que pensamos, continuaremos sintiéndonos estresados. Cambiar esto, cambiara la manera en que nos sentimos. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación muscular progresiva, enfocándose en diferentes grupos de músculos. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.12: “Asertividad”

OBJETIVOS:

- Ayudar a los miembros de los grupos a entender el concepto de asertividad y como es diferente de la agresividad y la pasividad.
- Practicar el responder asertivamente, incluyendo el cómo parecer y sonar asertivo.
- Fortalecer la conciencia de los miembros de los grupos de que pueden escoger como responder en cualquier situación.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo y auto-regulación.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Defina y demuestro lo que es la asertividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba “asertividad” en la pizarra. Pregunte al grupo si saben lo que significa ser asertivo. 2. Pregunte porque es importante defenderse. Diga, “ser asertivo es a señal de buena autoestima y demuestra que eres seguro de ti mismo” y “cuando te sientes bien contigo mismo, eres más capaz de sobrellevar todo tipo de situaciones”. 3. Converse de las posibles situaciones en las que ser asertivo es una respuesta apropiada. 4. Explique que además de lo que dices, como te ves y la manera en que lo dices afecta el cómo se te entiende. Escriba en la pizarra: <ol style="list-style-type: none"> a. Postura: estar derecho, con los hombros un poco hacia atrás. b. Contacto visual: mantenerlo mientras se habla. c. Tono de voz: firme pero amigable. 5. Haga que algunos de los miembros de los grupos demuestren estas pautas en un pequeño juego de rol, puede tener una situación dada por usted o que ellos la elijan. 	<p>-Pizarra y plumones.</p> <p>-Libros</p>

Conversar sobre la agresividad y la pasividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga que el grupo comparta las razones por las que ser asertivo es diferente a ser agresivo. Luego explique que el ser agresivo involucra ser irrespetuoso con los derechos de los demás, mientras que ser asertivo involucra decir lo que piensas y sientes a la vez que eres respetuoso con los derechos de otros. 2. Explique que la idea de agresividad es un signo de baja autorregulación. Diga: “cuando eres agresivo, muestra que has perdido el control, lo contrario a la asertividad” 3. Haga una pequeña conexión entre ser agresivo y no ser respetado por los demás. 	-Pizarra y plumones.
Juegos de roll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga que los miembros de los grupos generen una situación, en las cuales puedan demostrar cómo es que una respuesta agresiva o pasiva, afecta el resultado de esta. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación muscular progresiva, enfocándose en diferentes grupos de músculos. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.13: “Empatía y toma de perspectiva”

OBJETIVOS:

- Explicar y conversar los conceptos de la empatía
- Guiar a los miembros del grupo a entender y practicar los pasos en una respuesta empática.
- Fomentar la apreciación de cómo se siente cuando alguien te responde empáticamente.
- Transmitir la idea de que las respuestas empáticas ayudan el fortalecimiento de las relaciones.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación y tiene conexiones positivas e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Introduzca lo que es empatía y la toma de perspectiva	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba “empatía” en la pizarra y pregunte a los miembros de los grupos sobre qué significa. Haga una lista con sus respuestas. 2. Conversen sobre que significa la expresión “ponerse en los zapatos de alguien más” y que es lo que significa mirar una situación desde diferentes perspectivas. Explique de que dos personas no verán la misma situación de igual forma y que la empática implica ser capaz de imaginar lo que la otra persona mira y siente. 3. Diga: ¿Cómo se sienten cuando alguien realmente los escucha y trata de entender cómo se sienten? Es importante saber cómo los demás se preocupan por nosotros. Gente que se toma su tiempo para realmente entender a los demás son valoradas y apreciadas como amigos. Y cuando nosotros nos preocupamos por ellos, mayormente ellos lo hacen aún más por nosotros. Esto nos ayuda a sentirnos conectados. 	-Pizarra y plumones.

Converse los pasos de responder con empatía	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diga: cuando respondes con empatía estas demostrando preocupación y comprensión a los demás. Escriba en la pizarra los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> a. Pon atención a lo que la otra persona dice y hace. b. Trata de descubrir como la otra persona se puede estar sintiendo y que puede estar pensando. c. Di o haz algo que muestre que entiendes la perspectiva de esa persona. d. Pregunta a la otra persona si lo que hiciste o dijiste le ayudo e hizo que se sintiera entendida. 2. Converse cada paso con los miembros de los grupos, pidiendo opiniones, si alguien quisiera aportar algo o cualquier cosa opinión que pudieran tener. 	-Pizarra y plumones.
Juegos de roll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reparta a cada uno de los grupos papelitos en las cuales se les presente una situación en la que tengan que ser empáticos. Van a tener que hacer una pequeña representación en la que se demuestre de qué manera son empáticos y como utilizan los pasos. 2. Después de que los grupos hayan hecho sus representaciones, compartan sus apreciaciones y de qué manera los pasos les ayudaron a ser empáticos. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de yoga, puede hacerlo con música de fondo o sonidos de la naturaleza. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 1.14: “Siendo un buen deportista: etiqueta de juego”

OBJETIVOS:

- Identificar y conversar sobre los elementos necesarios para compartir en dinámicas de manera adecuada.
- Discutir las frustraciones más comunes y obstáculos en el camino a una interacción exitosa y disfrutable.
- Hacer entender de que las acciones de otros ayudan a determinar los resultados de compartir con los demás.
- Participar en una dinámica mientras se aplica las habilidades de la buena etiqueta de juego.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Converse sobre la etiqueta de juego y el juego en equipo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga que los miembros de los grupos comenten de alguna actividad en la que estén metidos, puede ser un deporte, dinámicas o hasta un videojuego. 2. Ahora escriba en la pizarra “siendo un buen deportista” debajo de eso escriba “etiqueta de juego”, “juego en equipo” y “similitudes”. 3. Explique que la etiqueta de juego y el juego en equipo son similares en varias pero diferentes formas. Mientras que las dos implican tener autocontrol y hacer cumplidos a los demás, en algunos casos (como en videojuegos) es uno mismo contra los demás pero quizás jugando en la misma casa. 4. Pida a los miembros de los grupos ideas de las actitudes que se tiene que tener mientras se juega o se está haciendo una dinámica de carácter competitivo. 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 1.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de yoga, puede hacerlo con música de fondo o sonidos de la naturaleza. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 1.15: “Revisión de las sesiones”

NOTAS: Esta sesión requiere de la presencia de los padres.

OBJETIVOS:

- Brevemente revisar que es lo que ha sido conversado y enseñado durante todas las sesiones previas.
- Tener a cada grupo presentando a los padres una muestra de lo que han podido aprender.
- Practicar una sesión de relajación con los padres.
- Dar a cada uno de los miembros de los grupos un certificado de logro. (si desea esto se puede hacer solo al momento de finalizar todo el programa)

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 1.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. (a los padres también puede dividirlos en grupos o sino como un grupo e general, dependiendo del número de asistentes y el espacio que se tenga). 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Revisión de las sesiones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra cada una de las sesiones trabajadas. A continuación pida voluntarios para que compartan lo aprendido de una sesión, que herramientas recuerdan haber trabajado. 2. Puede hacer que más de un participante haga hablar sobre una sesión, de manera que se pueda hacer intervenir a todos o la mayoría de los miembros de los grupos. 	-Pizarra y plumones.
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puede practicar cualquiera de los tipos de relajación tanto con los miembros de los grupos como con los padres. De esta forma podrán saber las herramientas que tienen sus hijos ante situaciones estresantes. 	

Premiación	<ol style="list-style-type: none">1. Realice la premiación de liderazgo, puede premiar también otros aspectos (asistencia, participaciones, tareas hechas, etc.)2. A todos se les reparte un certificado por haber culminado la primera unidad del programa.3. Una vez hecho todo esto, puede tener un pequeño compartir o un momento en el cual pueda compartir con los padres y conversar o resolver algunas dudas.	
-------------------	---	--



Sesión 2.1: “Introducción al grupo”

OBJETIVOS:

- Revisar el formato para las nuevas sesiones.
- Restablecer los derechos del grupo.
- Hacer las introducciones de los grupos y restablecer las relaciones entre los miembros de los grupos.
- Introducir el Premio al Liderazgo.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubíquese en la entrada del salón y saluden a cada participante por su nombre, con un amigable apretón de manos y un rostro amigable. Pídale al participante devolver el saludo, usando tu nombre y haciendo contacto visual. 2. Indique a los miembros de los grupos que en cada sesión sucesiva deben de demostrar un saludo más seguro y mejor contacto visual. 	
Explicar los procedimientos grupales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el formato de las sesiones: 2. “Cada sesión introducirá un nuevo tema para la discusión grupal. También tendremos tiempo para dinámicas y un momento para practicar distintas técnicas de relajación”. 3. Distribuya los cuadernos a los miembros de los grupos y explique: <ol style="list-style-type: none"> a. En una sección, recolectaran todas las notas y otros documentos que iremos trabajando durante las sesiones. b. La siguiente sección es para las tareas del programa. Las cuales completaras en momentos fuera del programa. c. La tercera sección es tu Diario de Éxito. Aquí escribirás sobre tu progreso y experiencias dentro y fuera del taller. d. La cuarta sección es para que pongas las cartas y folletos para tus padres. 4. Explicar el sistema de recompensa: utilizar el método de recompensa que se prefiera. 	
Desarrollar las normas del grupo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Inicie la conversación sobre qué normas les gustaría a los miembros de los grupos tener como parte del grupo y haga una lista (Trate de hacer intervenir a cada uno de los miembros de los grupos). 2. A la siguiente sesión puede traer copia de la lista o hacerles copiar en sus cuadernos de trabajo. 	-Pizarra y plumones.

Introduzca el premio al liderazgo	<ol style="list-style-type: none"> Haga saber al grupo que desde ahora al final de cada sesión se dará un premio (o simplemente un reconocimiento, dependiendo de los criterios que se tengan) al participante que sea elegido como el líder del día. Este participante deberá completar las tareas asignadas, mostrar esfuerzo, dedicación y voluntad durante la sesión, además de demostrar un desarrollo positivo enfocado a los logros que se haya propuesto. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> Explicar el motivo de esta parte de la sesión: “El punto de esta parte es practicar negociación e interacción de una manera flexible y positiva con los demás” Cosas que puede decir para motivar el compromiso: <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué es lo que les gustaría hacer con los demás? Mientras más rápido se pongan de acuerdo con el otro, más rápido podrán hacer la actividad que quieran. Permitiendo a tus compañeros escoger, les permite a ustedes aprender algo nuevo. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> Empezar introduciendo el término autorregulación y dar un pequeño concepto. De las pautas y empiece con la relajación por respiración diafragmática. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.2: “Flexibilidad”

OBJETIVOS:

- Conversar y demostrar el concepto de flexibilidad.
- Promover la comprensión de que la flexibilidad cognitiva implica creatividad y la capacidad de adaptarse al cambio
- Ayudar a los miembros del grupo a comprender los aspectos positivos de ser flexible, incluida la mejora de las relaciones.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y reconoce logros.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Discutir y demostrar flexibilidad física y mental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience por presentar la idea de flexibilidad, escriba la palabra "flexibilidad" en la pizarra y diga: ¿alguien sabe lo que significa ser flexible? ¿O qué significa ser inflexible o rígido? 2. ¿Qué significa ser físicamente flexible? 3. Explicar la flexibilidad principal permite pensar en una variedad de soluciones a un problema. 4. Explicar formas de mejorar la flexibilidad mental y física. 5. Proporcionar un ejemplo de flexibilidad mental y física. 6. Explique que cuando somos flexibles mentalmente, también podemos adaptarnos mejor al cambio 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginería visual, puede pedirles a los miembros de los grupos que se recuesten en el suelo o en colchonetas si es que es posible. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.3: “Manteniendo Conversaciones”

OBJETIVOS:

- Revisa el concepto de constructores de conversación y buscadores de conversación.
- para señalar que las buenas conversaciones son un elemento importante para el desarrollo de las relaciones sólidas.
- Para enseñar tres constructores de conversación; positivo, flujo de conversación, diga tres y vea las reglas y comparta opiniones respetuosamente.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar sobre los constructores y potenciadores de la conversación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conversar sobre la importancia de las buenas habilidades de conversación y su relación con el desarrollo de la amistad con los demás. 2. Explique que buscamos un amigo con el que nos sintamos cómodos y que parte del ajuste de la relación proviene de disfrutar de nuestro tiempo y conversación juntos 3. Escriba los constructores de conversaciones de encabezados y los buscadores de conversaciones en la pizarra. 4. A continuación, pregunte qué tipo de constructores ha notado cuando ha conversado con otros. 5. ¿Pregunta cómo fue tu relación con esa persona? 6. Pídales a los miembros de grupo que reflexionen y compartan en qué constructor son buenos y de qué tipo de personas necesitan tener cuidado en sus propias conversaciones. 	-Pizarra y plumones.

Discutir y demostrar el flujo, decir tres y ver la regla y dar opiniones	<ol style="list-style-type: none"> 1. En la pizarra, escriba "flujo", diga tres y vea la regla "y" dando opiniones "explique que estos son tres específicos. 2. Presentar la idea del flujo de conversación. 3. Dígales a los miembros del grupo que cuando hacen declaraciones que contribuyen al flujo de conversaciones, es importante no solo quedarse con otras personas, sino también tener en cuenta la duración de su turno. 4. Introduzca el dicho tres y vea la regla. 5. Explique que el último constructor de conversaciones se relaciona con compartir opiniones de manera respetuosa. Explique que para comprender la mejor forma de dar y aceptar una opinión, debe ser claro acerca de la diferencia entre un hecho y una opinión. Pregunte "¿qué es un hecho"? 6. Ahora pregunta, ¿qué es una opinión? 7. Dirija la atención del grupo a los pasos para darle un póster de opinión 	-Pizarra y plumones.
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginación visual, esta vez dirigiéndola al flujo de una conversación. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.4: “Intento versus Impacto”

OBJETIVOS:

- Ayudar a los participantes a comprender que la comunicación efectiva requiere pensar en lo que quieren lograr y si lo que dicen o hacen se percibirá correctamente o según lo previsto.
- Fomentar el reconocimiento del impacto que realmente tienen en la otra persona y, si no es intencionado, asumir la responsabilidad y reparar cualquier daño.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar lo que es el intento, comportamiento y el impacto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba las palabras intención, comportamiento e impacto en la pizarra con flechas, como se muestra. Pregunte a los miembros del grupo qué significa la intención o tener una intención y registre sus respuestas. Resuma que la intención es lo que quiere hacer o decir. El mensaje que quiere transmitir. 2. La buena comunicación ocurre cuando el mensaje y el comportamiento correspondiente producen el impacto deseado. La comunicación deficiente, que ocurre cuando el mensaje o las acciones no están sincronizados con la intención, a menudo produce un impacto no deseado e inoportuno. 3. Señale que es importante ser más conscientes de lo que decimos y hacer cómo afecta a los demás. Tomará ciertas medidas para estar más consciente de sus intenciones y del impacto de su comportamiento. 	-Pizarra y plumones.

Juego de roles e intervención	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seleccione pares para representar una de las dos situaciones de muestra que fluyen al grupo. 2. Aliente a los miembros del grupo a que sugieran y realicen juegos de roles en otras situaciones en las que la intención se puede confundir y se debe aclarar, pregunte "¿Cuáles son algunos ejemplos de situaciones en las que desea relacionar su intención con un impacto?" 3. Pregunte: ¿Cuáles son los beneficios de que sus palabras y acciones produzcan los resultados o tengan el impacto que desea? si es necesario, resume las ideas que, cuando transmita su mensaje, le comunique a alguien lo que realmente piensa y siente, además, tiene más posibilidades de obtener lo que desea o necesita. 	-Pizarra y plumones.
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginería visual, esta vez dirigiéndola al comportamiento dentro de la escuela. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.5: “Pensamiento en la marca/Fuera de la marca – Parte 1”

OBJETIVOS:

- Presentar los conceptos de pensamiento “fuera de la marca” versus pensamiento “en la marca” a través del diálogo interno.
- Enseñar tres errores comunes en los pensamientos: todo o nada, filtrar y catastrofización.
- Promover la comprensión de la conexión entre pensamientos, sentimientos y acciones.
- Enseñar una estrategia para examinar la evidencia y desafiar los pensamientos.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar lo que es el intento, comportamiento y el impacto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra “pensamientos dentro y fuera de la marca” y pida opiniones a los miembros de los grupos. 2. Utilice de ejemplo una diana para dardos. Diga que los pensamientos pueden dar en el blanco así como estar fuera del centro o completamente lejos. 3. Pida a los miembros de los grupos que den ejemplos de cuales pensamientos pueden estar “en la marca” y cuales “fuera de la marca” 4. Pregunte ¿De qué manera generamos estos tipos de pensamientos? ¿Cómo afectan al resultado de las situaciones en que nos podamos encontrar? 	-Pizarra y plumones.

Converse sobre el pensamiento “todo o nada”, filtrar y catastrofización	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba las tres tipos de pensamiento en la palabra y pregunte que conceptos tienen de estas palabras. 2. Explique <ol style="list-style-type: none"> a. Todo o nada es cuando siempre miras entre los extremos. b. Filtrar se produce cuando magnificas las cosas negativas y minimizas las positivas. c. La catastrofización va de la mano con la pregunta ¿Pero y si? Esto hace que siempre pensemos que pasara algo q no podremos controlar. 	-Pizarra y plumones.
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de ejercicios de respiración y relajación muscular progresiva. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.6: “Pensamiento en la marca/Fuera de la marca – Parte 2”

OBJETIVOS:

- Reforzar el concepto de sobre la marca y el pensamiento de la marca.
- Reformular la comprensión de la conexión entre lo que pensamos, nuestra propia conversación y cómo nos sentimos.
- Enseñar a cuatro el error de pensar de la marca: la personalización debe ser "no es justo" y culpar a otros
- Identificar ejemplos de errores de pensamiento utilizados por los miembros del grupo.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo y auto-regulación.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar y demostrar lo que es la personalización	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba "personalización" en la pizarra, diga: Personalización está pensando que "todo se trata de mí" que implica de inmediato que todo lo que la gente hace o dice es una reacción para usted. 2. Sostenga el espejo cerca de un miembro del grupo y pregunte "¿qué ves?" 3. Dele a dos voluntarios dos dardos magnéticos cada uno y pídale que hagan un examen de personalización fuera de la marca y que piensen en la marca. 4. Discutir y demostrar los deberes. 5. Escriba "personalización" en la pizarra, diga: las personas que piensan que ellos o las personas deben comportarse de una sola manera determinada a menudo se vuelven demasiado agresivas cuando no se cumplen sus expectativas 6. Dele a uno o dos voluntarios dos dardos magnéticos cada uno y pídale que den un ejemplo de lo que debería estar fuera de la marca y que estén pensando en la marca. 	-Pizarra y plumones.

Converse y demostrar el pensamiento “no es justo”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe que no es justo en la pizarra. Este tipo de pensamiento asume que las cosas sucederán de cierta manera y, cuando no sientas que te han maltratado. 2. Contraste con el pensamiento de la marca. 3. Dele a uno o dos voluntarios dos dardos magnéticos cada uno y pídales que den un ejemplo fuera de la marca y en la propia marca. 	-Pizarra y plumones.
Converse y demostrar el pensamiento de culpar a los demás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe culpando a los demás en la pizarra. Decir, cuando algo malo sucede, una persona que piensa de forma automática asume que es culpa de otra persona y reacciona con enojo o tristeza. 2. Pida a los miembros del grupo sus propios ejemplos del error de culpar a otros pensamientos y escríbalos en la pizarra. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imagería visual, esta vez dirigidas a reforzar el pensamiento realista y como este nos ayuda en cualquier situación. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.7: “Ser un buen deportista: juego en equipo”

OBJETIVOS:

- Identificar y discutir los elementos necesarios para jugar con éxito un deporte u otro juego de equipo.
- Animar a los miembros del grupo a aprender cómo responder y manejar las frustraciones comunes al jugar en un formato de equipo.
- Practicar ser un buen deportista jugando un juego de equipo.
- Practicar una técnica de autorregulación de la relajación.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar sobre qué es ser un buen deportista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba "ser un buen deportista" en la pizarra. Pida al grupo que revise lo que han aprendido sobre el tema, incluido lo que pueden haber aprendido en las sesiones anteriores. 2. Preguntar. ¿Qué significa ser un buen deportista? ¿Cuáles son algunos ejemplos de buen comportamiento deportivo? y luego escriba las ideas de los miembros del grupo en la pizarra. 3. Resuma la idea de que ser un buen deporte se aplica tanto cuando juega bien como cuando juega mal, ya sea que su equipo gane o pierda. 4. Enfatique que parte de ser un buen deportista es manejar bien las frustraciones. 5. Reforzar las habilidades de pensamiento optimista pensamiento "en la marca" y auto conversación y resiliencia positivas. 6. Enfatique que ser un buen deportista ayuda a fomentar las relaciones sociales. 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginería visual, esta vez dirigiéndola a un juego en un ambiente tranquilo proporcionado por los mismos jugadores. 2. Puede combinarlo con ejercicios de respiración. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.8: “Ser un buen deportista: trabajo de campo”

OBJETIVOS:

- Aplicar habilidades de reunión y saludo e interactuar adecuadamente con adultos en un entorno comunitario.
- Practicar ser un buen deportista para una participación exitosa.
- Administrar cualquier actividad siguiendo las reglas del juego, tomar turnos y usar la propiedad pública de manera apropiada.
- Aprender a negociar los desafíos y las frustraciones típicas que surgen del juego en equipo a través de la charla interna positiva.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar sobre qué es ser un buen deportista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de dividirse en grupos, repase el punto básico de ser un buen juego de equipo, repase cómo se verá "ser" un buen deportista en este entorno. 2. Solicite respuestas del grupo animándoles a hablar por lo menos una vez. 3. Discuta el manejo de la frustración y la decepción. Explique: recuerde que ser un buen deportista implica serlo tanto cuando se está ganando, como cuando se está perdiendo o no se está teniendo un buen desempeño. 4. Pregunte: ¿De qué maneras te controlas a ti mismo ante una situación difícil? ¿Cómo podrías ayudar a otros a controlar su frustración? 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Premio al Liderazgo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puede aprovechar esta sesión para dar a conocer quiénes son los alumnos que demuestran buenos comportamientos y que pueden ganar el próximo Premio al Liderazgo. 2. Motive a los demás miembros y vuelva a decir cuáles son las consideraciones que se tienen para que todos puedan ganar este premio. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.9: “Autorregulación: Manejo de ansiedad”

OBJETIVOS:

- Explicar el concepto de ansiedad y cómo afecta al cuerpo y la mente.
- Discutir las tres partes de la ansiedad.
- Identificar señales corporales, o síntomas fisiológicos, asociados a la ansiedad.
- Alentar la reducción de la ansiedad a través del diálogo personal, calmar el cuerpo para calmar la mente y hacer frente a los pensamientos y las acciones de afrontamiento.
- Reconocer la mentalidad frente a tus miedos.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo y auto-regulación.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar sobre que es la ansiedad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para presentar el concepto, pregunte a los participantes si saben qué significa la ansiedad y ayúdeles a definirlo. 2. Explique qué cosas como tener que actuar en un juego o en la escuela, tener muchas tareas escolares o estar en ciertas situaciones que no nos gustan pueden causar ansiedad. 3. Resalte esta conexión entre pensamientos y sentimientos al decir "así que si pensar en algo puede hacer que sienta que algo cambia su forma de pensar puede cambiar su forma de sentir, 4. Pida a los participantes que describan las situaciones y los pensamientos que les causen ansiedad y que los enumeren en la pizarra 	-Pizarra y plumones.

Componentes de la ansiedad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique que la ansiedad tiene tres partes: cuerpo, pensamientos y comportamiento. 2. Preguntar Cuando te sientes nervioso o asustado, ¿cómo se siente tu cuerpo? 3. Señale que nuestros cuerpos están relacionados con nuestras mentes, por lo que si pensamos en pensamientos ansiosos, es probable que sintamos la ansiedad en nuestros cuerpos. 4. Finalmente, haga que el grupo genere una lista de comportamientos ansiosos. Pregunte cuando esté nervioso o ansioso, ¿qué hace? 	-Pizarra y plumones.
Charla interna y ansiedad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique: cuando la gente se siente ansiosa, mayormente tienen una charla interna negativa, dicen cosas como “yo no puedo manejar esto” o “voy a malograrlo todo, voy a equivocarme” 2. La charla interna afecta como tus sentimientos y tu comportamiento. Con las anteriores sesiones hemos visto cómo podemos cambiar estos pensamientos de negativos a positivos. De esta manera podremos tener más control de la situación por más difícil que parezca. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Enfrenta tus miedos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique: La tercera parte de la ansiedad es tu comportamiento, y el comportamiento más común es el de evasión. Pero si enfrentas tus miedos, los sobrepasarás. Por lo tanto, es casi imposible hacerte cargo de tus miedos si no los enfrentas. 2. Cuando uno hace algo difícil, una y otra vez, esto se vuelve cada vez más fácil de hacer y te llegas a acostumbrar. Es lo mismo con la ansiedad, cuando enfrentas tus miedos repetidamente, empiezas a volverte “inmune” a ese miedo. 	
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginación visual, esta vez dirigidas a reforzar el pensamiento realista y como este nos ayuda en cualquier situación. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.10: “Autorregulación: Manejo de ira”

OBJETIVOS:

- Explicar el concepto de la ira y de cómo afecta al cuerpo y a la mente.
- Motivar el reconocer las señales corporales y que pensamientos se tiene asociados con la ira.
- Revisar los métodos para calmar el cuerpo
- Practicar el reemplazar la charla interna negativa por una positiva.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Conversar sobre que es la ira	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hágale saber al grupo que el primer paso es identificar cómo se siente cuando está enojado, específicamente cómo se siente su cuerpo. 2. Pídale al grupo que describa las señales corporales de la ira, resaltando esas áreas coloreando el círculo o marcándolas con un círculo rojo en un espacio en blanco. 3. Entregue a los miembros del grupo sus propias copias del folleto y los crayones o marcadores de mi cuerpo de ira y pídales que marquen sus propias señales personales de la misma manera. 	-Pizarra y plumones.
Señales corporales de la ira	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga saber a los miembros de los grupos que el primer paso es identificar cómo te sientes cuando estás enojado, especialmente cómo se siente tu cuerpo. 2. Haga que algunos participen describiendo como ellos se sienten, que pueden notar en su cuerpo, en que zonas. 3. En hojas haga dibujar una silueta humana (puede imprimirlas si desea) y que en esa hoja escriban como se sienten, señalando las zonas. 	-Pizarra y plumones. -Copias para actividad.

Señales de la ira en los pensamientos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recuerde al grupo la conexión entre la mente y el cuerpo y el vínculo entre pensar pensamientos enojados y sentirse enojado. 2. Pídale al grupo que haga una lista de las situaciones que les induzcan a la ira. Pregunte cuáles son los eventos de situaciones, o las cosas que lo hacen sentir enojado e irritado. cuando estas en estas situaciones 3. Repase el concepto de diálogo interno, diga "recuerde que lo que se dice a sí mismo o lo que se dice a sí mismo, en estas situaciones es muy importante. 4. Entregue a cada miembro del grupo una copia de las señales de advertencia de enojo: señales corporales y material impreso negativo. 5. Revise brevemente el pensamiento de la marca / fuera de la marca y la idea de que todos cometen errores de pensamiento que deben ser cuestionados. 	
Manejando la ira	<ol style="list-style-type: none"> 1. Converse sobre la importancia de manejar la ira calmando el cuerpo y cambiando de pensamiento. 2. Explique que es difícil enojarse cuando el cuerpo esta calmado y relajado. Diga: "Al igual que cuando se lidia con la ansiedad, aprender como calmar el cuerpo te ayudara a calmar tu mente y a sentir menos ira" 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de yoga, puede escoger cualquier posición que usted considere adecuada, puede combinar esto con imaginería y un poco de sonidos ambientales. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.11: “Autoestima”

OBJETIVOS:

- Discutir la autoestima y enseñar las tres partes de la autoestima.
- Ayudar a los participantes a identificar sus propias fortalezas y poseerlas siempre que experimenten un fracaso.
- Hacer conocer la conexión entre cómo piensan sobre los eventos que ocurren y cómo se sienten acerca de sí mismos.
- Comprender la importancia de manejar las fallas y decepciones de manera efectiva.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas y reconoce logros.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Autoestima con uno mismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicar y aclarar que poseer sus fortalezas significa que incluso si falla en algo que generalmente es bueno, no se vuelve a etiquetar como un fracaso en esa área, sino que es dueño de la calidad y acepta que acaba de tener un mal día en esta área. 2. Conocer y poseer tus fortalezas y cualidades positivas. 3. Ser flexible contigo mismo incluso cuando fallas o te quedas corto de ser perfecto. 4. Cuidando de ti mismo. 	-Pizarra y plumones.
Autoestima con los demás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recibiendo un cumplido 2. Ser invitado para una cita de juego o para dormir 3. Ser escuchado por otros como tus padres 4. Discuta la importancia de dar y recibir cumplidos. Señalar que muchas personas descartan los elogios haciendo excusas. 	-Pizarra y plumones. -Copias para actividad.

Autoestima en eventos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recibiendo un premio 2. Sacando una buena nota 3. Ser invitado a una fiesta 4. Competiendo en un concurso de piano 	
Efectos del autoestima	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explique que cuando las cosas buenas le suceden, cuando aprende algo nuevo o obtiene dominio sobre ellas, le ayuda a sentirse bien consigo mismo. Cuando hace un buen esfuerzo y obtiene una buena calificación, por ejemplo, se siente bien porque ha logrado una meta. Cuando ganamos premios o nos piden que nos unamos a un equipo, otros nos informan que reconocen nuestros logros. 2. Explique que todo el mundo tiene fracasos y contratiempos, estos son parte de la vida. 3. Explique que los mensajes que se transmite en estos momentos ayudan a moldear la autoestima y cómo pensamos de nosotros mismos. 4. Haga que el grupo comparta ejemplos de momentos en que tuvieron un pensamiento realista y positivo 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginería visual, enfocándolo en la sensación de empoderamiento y confianza. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.12: “Hostigamiento y bullying”

OBJETIVOS:

- Definir las burlas y el bullying y su impacto.
- Identificar comportamientos que lo ponen en riesgo de ser molestado o acosado y aprender a ser un objetivo menor para la intimidación.
- Aprender cómo responder a las burlas o acosadores, ser proactivos, asertivos y establecer las instancias apropiadas.
- Revisar habilidades asertivas y "declaraciones".
- Aprender a ser y actuar menos afectado por las burlas y el bullying.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Definición y el impacto	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pida a los participantes que levanten la mano si alguna vez han sido molestados o acosados por un compañero. 2. Generar una discusión de lo que constituye burlas y acoso. Pregunte "¿cómo sabe cuándo está siendo molestado o acosado por otros niños?" 3. Explique que las burlas generalmente se consideran menos severas que la intimidación, que tiende a tener un componente más agresivo y amenazador. 4. Discuta que las burlas y el acoso escolar son cometidos por ciertos niños en la escuela, en un equipo deportivo o en el vecindario. 5. Discuta el impacto de las burlas y la intimidación. 	-Pizarra y plumones.

Límites y asertividad	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explica la importancia de establecer límites. 2. Hágale saber al grupo que si se violan sus derechos, pueden hablar de manera educada pero asertiva y decirle a la otra persona que no está bien tratarlos de esa manera. 3. Puntos de apoyo en la asertividad 4. Postura: el cuerpo debe ser alto y recto con los hombros hacia atrás. 5. contacto con los ojos: mantener contacto con los ojos: al hablar 6. Tono de voz: hablar de manera firme pero amistosa. 	<p>-Pizarra y plumones.</p> <p>-Copias para actividad.</p>
Converse sobre las respuestas efectivas ante el hostigamiento y el bullying	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayude a entender a los miembros de los grupos que hay cosas que puedes hacer para que el bullying se debilite. <ol style="list-style-type: none"> a. Se asertivo pero no sobre reacciones. b. Minimiza el contacto con los acosadores. c. Evita responder agresivamente. d. Pide a un adulto por ayuda. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de ejercicios de respiración, puede empezar con un ejercicio simple, hasta ejercicios de respiración diafragmática. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.

Sesión 2.13: “Opciones para el manejo de desafíos”

OBJETIVOS:

- Reconocer que tenemos opciones sobre lo que pensamos decir o hacer.
- Aprender buenas opciones diferentes siempre tenemos.
- Discutir la importancia de tomar una decisión proactiva y responsable.
- Aprender que todos tenemos opciones, incluso en situaciones que no podemos controlar.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación y tiene conexiones positivas.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Ventajas de tomar buenas decisiones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba la palabra “opciones” en la pizarra. 2. Ser un buen amigo o una persona responsable requiere que piense en la situación en la que se encuentra y reconozca que tiene opciones. 3. Facilite la discusión pidiéndoles a los miembros del grupo que sugieran las situaciones que enfrentaron, indiquen qué elección tuvieron y qué eligieron. 4. Explique que no siempre podemos controlar cómo reaccionan los demás o cómo se desarrollan las situaciones. 	-Pizarra y plumones.
Opciones disponibles	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dele a cada miembro del grupo un repartimiento de opciones (hojas en las cuales se le pida escribir 9 opciones, 3 para lo que es pensar, 3 para decir y 3 para hacer; divididas en positivas, negativas y no hacer nada) 2. Converse sobre las formas en que tomamos decisiones sobre lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos. <ol style="list-style-type: none"> a. Puedo elegir lo que quiero b. Puedo elegir lo que digo c. Puedo elegir lo que hago 	-Pizarra y plumones. -Copias para actividad.

Converse sobre las respuestas efectivas ante el hostigamiento y el bullying	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayude a entender a los miembros de los grupos que hay cosas que puedes hacer para que el bullying se debilite. <ol style="list-style-type: none"> a. Se asertivo pero no sobre reacciones. b. Minimiza el contacto con los acosadores. c. Evita responder agresivamente. d. Pide a un adulto por ayuda. 	
Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. En esta sesión, motive a los miembros de los grupos a utilizar las reglas de juego, las herramientas, formas de respuestas, etc., aprendidas durante toda la unidad. 	-Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de la imaginación visual, enfocándolo en el tema que usted considere necesario para los participantes en ese momento. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.14: “Ser un buen deportista: Etiqueta en casa”

OBJETIVOS:

- Conversar sobre las ventajas de invitar a alguien a jugar un juego electrónico en lugar de jugar solo.
- Conversar y practicar la iniciación de reuniones sociales.
- Identificar los elementos necesarios para el éxito al jugar juegos electrónicos u otros con otros.
- Conversar frustraciones y obstáculos comunes en el camino de una interacción exitosa y placentera, y estrategias de afrontamiento como, por ejemplo, una conversación positiva con uno mismo.
- Fomentar la comprensión de que sus acciones ayudan a determinar el resultado de reunirse con otros.
- Jugar un juego mientras se aplican las habilidades de la etiqueta de un buen juego.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Juego en casa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience por facilitar una conversación sobre la frecuencia con la que los miembros del grupo invitan a sus compañeros a jugar juegos electrónicos y cómo van esas reuniones. pregunte "¿cuáles son las ventajas de jugar y jugar juegos electrónicos cara a cara? ¿Inicia el contacto y tiene un invitado en su hogar?" 2. Remita al grupo al póster de los pasos de invitación y discuta los pasos necesarios para invitar a alguien a su hogar a jugar un juego. 3. Escriba "ser un buen deporte en su casa" en la pizarra. Bajo ese encabezado, haz tres columnas. Escriba "invitar a alguien", "ser un buen anfitrión" y "etiqueta de juego" como encabezado de columna. Facilite la discusión de estos aspectos de invitar a un invitado a jugar un juego. 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. Anime a aquellos que están esperando su turno para jugar y, idealmente, anima al jugador. 4. Haga que los miembros del grupo observen y se turnen hasta que todos los grupos o parejas hayan tenido la oportunidad de jugar. 5. Dar a todos los miembros que jugaron de manera justa y mantuvieron un buen autocontrol un juego de etiqueta. 	Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de ejercicios de estiramiento muscular y de las articulaciones. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Esta tarea puede ser un pequeño cuestionario, alguna dinámica de su preferencia, o que describa de algún acontecimiento en relación a la sesión y de qué manera fue manejando la situación. 3. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	-Hojas con las actividades.



Sesión 2.14: “Ser un buen deportista: Etiqueta en casa”

OBJETIVOS:

- Conversar sobre las ventajas de invitar a alguien a jugar un juego electrónico en lugar de jugar solo.
- Conversar y practicar la iniciación de reuniones sociales.
- Identificar los elementos necesarios para el éxito al jugar juegos electrónicos u otros con otros.
- Conversar frustraciones y obstáculos comunes en el camino de una interacción exitosa y placentera, y estrategias de afrontamiento como, por ejemplo, una conversación positiva con uno mismo.
- Fomentar la comprensión de que sus acciones ayudan a determinar el resultado de reunirse con otros.
- Jugar un juego mientras se aplican las habilidades de la etiqueta de un buen juego.
- Practicar una técnica de relajación/autorregulación.

Áreas a desarrollar: Ser proactivo, auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros e involucrado en la comunidad.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Motive a los miembros de los grupos a mantener un contacto visual firme y seguro. 3. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Juego en casa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience por facilitar una conversación sobre la frecuencia con la que los miembros del grupo invitan a sus compañeros a jugar juegos electrónicos y cómo van esas reuniones. pregunte "¿cuáles son las ventajas de jugar y jugar juegos electrónicos cara a cara? ¿Inicia el contacto y tiene un invitado en su hogar?" 2. Remita al grupo al póster de los pasos de invitación y discuta los pasos necesarios para invitar a alguien a su hogar a jugar un juego. 3. Escriba "ser un buen deporte en su casa" en la pizarra. Bajo ese encabezado, haz tres columnas. Escriba "invitar a alguien", "ser un buen anfitrión" y "etiqueta de juego" como encabezado de columna. Facilite la discusión de estos aspectos de invitar a un invitado a jugar un juego. 	-Pizarra y plumones.

Ejercicio de comportamiento	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proveer al grupo con algunos juguetes u objetos adecuados para sus edades y dar las indicaciones de la sesión 2.1 2. Puede hacer participar a los miembros de los grupos que motiven el trabajo grupal: charadas, búsqueda del tesoro, etc. 3. Anime a aquellos que están esperando su turno para jugar y, idealmente, anima al jugador. 4. Haga que los miembros del grupo observen y se turnen hasta que todos los grupos o parejas hayan tenido la oportunidad de jugar. 5. Dar a todos los miembros que jugaron de manera justa y mantuvieron un buen autocontrol un juego de etiqueta. 	Juguetes o juegos de mesa
Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Continuar con la relajación a través de ejercicios de estiramiento muscular y de las articulaciones. 	
Tarea de construcción de la resiliencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. De a cada participante una copia de la Tarea de construcción de la resiliencia. 2. Explique cada una de las preguntas o actividades y resuelva cualquier duda que los miembros de los grupos puedan tener. 	

Sesión 2.15: “Revisión y presentación”

NOTAS: Esta sesión requiere de la presencia de los padres.

OBJETIVOS:

- Brevemente revisar que es lo que ha sido conversado y enseñado durante todas las sesiones previas.
- Tener a cada grupo presentando a los padres una muestra de lo que han podido aprender.
- Practicar una sesión de relajación con los padres.
- Dar a cada uno de los miembros de los grupos un certificado de logro.

Áreas a desarrollar: Auto-regulación, tiene conexiones positivas, reconoce logros y paternidad proactiva.

Componentes del Taller	Descripción	Materiales
Saludo individual	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilice el mismo procedimiento de saludo que en la sesión 2.1. 2. Divídalos en grupos según usted vea conveniente, sea por afinidad o aleatoriamente. (a los padres también puede dividirlos en grupos o sino como un grupo e general, dependiendo del número de asistentes y el espacio que se tenga). 	
Revise el diario de éxito y la tarea de construcción de la resiliencia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga a cada grupo discutiendo sobre sus éxitos personales escritos en el Diario de Éxito y las experiencias obtenidas al realizar la tarea de construcción. 2. Felicite a los alumnos cuya participación haya sido adecuada. 	
Revisión de las sesiones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escriba en la pizarra cada una de las sesiones trabajadas. A continuación, pida voluntarios para que compartan lo aprendido de una sesión, que herramientas recuerdan haber trabajado. 2. Pida a cada miembro del grupo que elija un tema de la sesión para presentar al grupo de padres. Reparte los puntales correspondientes. 3. Pida a uno de los miembros del grupo que invite a los padres a la sala, que digan "el grupo de hoy repasará algunos de los temas que hemos discutido en el transcurso de las sesiones. 4. Pida un voluntario para comenzar: los miembros del grupo se ponen de pie y saludan a los padres, hacen contacto visual y dicen: "hola, me llamo... Y les diré lo que he aprendido sobre... 	-Pizarra y plumones.

Relajación y autorregulación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Puede que no quede mucho tiempo, pero en caso hubiera preguntar a los participantes que escojan el que sea su ejercicio favorito. 2. Practicar el ejercicio con los padres. 	
Premiación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realice la premiación de liderazgo, puede premiar también otros aspectos (asistencia, participaciones, tareas hechas, etc.) 2. A todos se les reparte un certificado por haber culminado la primera unidad del programa. 3. Una vez hecho todo esto, puede tener un pequeño compartir o un momento en el cual pueda compartir con los padres y conversar o resolver algunas dudas. 	

